



PLEINS FEUX

3 janvier 2020

Numéro 173

EDITO

OPTIMISER SON TEMPS

Qui n'a pas entendu au moins cent fois cette « recommandation » ?

Et pourtant, dans notre petite vie, il y a des périodes durant lesquelles tout part de travers. Nous arrivons parfois à en oublier l'essentiel.

Et bien grâce à notre cerveau, beaucoup mieux agencé que nous le pensons, nous allons faire preuve de créativité, en cherchant des solutions, et de souplesse en nous ouvrant à de nouvelles idées.

Il est si facile de dire que « nous vieillissons mal » et de mettre nos oublis, nos maladresses et nos incertitudes sur le fait que nous avons vieilli. Trop Facile !.....

Pourquoi, justement, ne pas profiter de ce que nous appelons cespetites défaillances, pour laisser notre cerveau assurer le relai. Celui-ci va être mis à l'épreuve. Et un cerveau en bonne santé, c'est, paraît-il, une personne en bonne santé.

Alors, essayons d'être moins sévère avec nous même et de considérer notre inefficacité comme une occasion de concevoir des solutions alternatives, de s'ouvrir à de nouvelles idées et de se féliciter de notre flexibilité et créativité. Et tant pis pour ce qui ne sera pas fait.

C'est une bonne suggestion pour entamer 2020, n'est-ce-pas

Belle et douce année.

Anne

LE METRO

Une de mes très chères élèves a recopié ce poème, affiché dans un wagon du métro, à l'occasion d'un concours organisé par la RATP.

LA DANSEUSE

*Le bout du monde au bout du pied,
Elle fait la course sur le temps
Tournant dans ses jupons dorés
Et dévoilant ses sentiments.*

*Sur scène, ses pas sont des larmes
Qu'en musique elle fait couler
Elle tend tout son corps
Pour rêver à l'art et à la liberté.*

*Pour elle le temps s'est figé
Elle va bientôt s'envoler
Le bout du monde au bout du pied.*

STAGES

DANSE

VACANCES D'HIVER :

Lundi 10, mardi 11, mercredi 12, jeudi 13 et vendredi 14 février de 9h45 à 18h (accueil à partir de 9h), excepté vendredi : 9h45 à 12h30.

VACANCES DE PRINTEMPS

Lundi 6, mardi 7, mercredi 8 et jeudi 9 avril, de 9h45 à 18h (accueil à partir de 9h).

STAGES D'ETE

1^{ère} semaine : Lundi 22 au vendredi 26 juin

2^{ème} semaine : Lundi 29 juin au vendredi 3 juillet

3^{ème} semaine : Lundi 6 juillet au vendredi 10 juillet

THEATRE

VACANCES D'HIVER

Lundi 17, mardi 18, mercredi 19 et jeudi 20 février de 10h à 16h30.

VACANCES DE PRINTEMPS

Mardi 14, mercredi 15, jeudi 16 et vendredi 17 avril de 10h à 16h30.

**REPRISE DES COURS, APRES QUELQUES TRAVAUX DE RENOVATION :
VENDREDI 10 JANVIER à 17H**

REPETITIONS

Pour préparer le quarantième anniversaire de l'école de danse, voici le tableau des répétitions qui se dérouleront dans les studios de l'école :

- Vendredi 31 janvier
- Vendredi 28 février
- Vendredi 27 mars
- Vendredi 24 avril
- Vendredi 15 mai
- Vendredi 5 juin

Pour les classes des jaunes à vertes B comprises : de 16h45 à 18h00.

Pour les classes à partir des prunes : de 18h00 à 19h30.

Si vous souhaitez des informations complémentaires sur nos activités, adressez-moi un courriel à l'adresse suivante :

ecole.couzinet@gmail.com

SPECTACLES DE FIN D'ANNEE 2019

Nouvelle salle, nouvelle organisation...

Mais grâce à des élèves qui connaissaient leurs ballets, grâce à une Compagnie remarquable, le « staff » de la compagnie libre-jeu a su optimiser au maximum les lieux et conditions de travail. Ce furent 2 beaux spectacles par le fait que nos jeunes artistes n'ont pas été déçues par le travail d'une longue année.



2020, nous fêtons les 40 ans de l'école et nous pensons déjà au prochain spectacle. Nous souhaiterions pouvoir souffler ces 40 bougies lors d'une seule et unique soirée, réunissant tous les parents, les anciennes et les amis de l'école.

57eme leçon : le Pas chassé (fiche à conserver)

Un pas chassé (ou simplement *chassé*) est souvent utilisé dans la danse classique ou moderne. C'est un pas simple qui peut aussi servir à prendre de l'élan par exemple pour un *grand jeté*.

On effectue un pas chassé (après un dégagé par exemple) en chassant le pied de devant grâce à l'autre pied, tout en avançant. Un pas chassé s'effectue en général en quatrième (c'est-à-dire vers l'avant) ou à la position seconde.

La Colophane

Pour éviter de glisser, les danseurs utilisent de la Colophane. C'est une résine récoltée à partir des arbres résineux, et en particulier les pins, qu'ils appliquent sous leurs chaussons, sous forme de poudre contenue dans un bac.

A l'école, la colophane est à votre disposition, écrasée sur une petite planche en bois, dans un coin du grand studio.