P 1
L'édito - Les brèves.

P 2/3
Ça s'est passé à Sqy dance
après midi swing du 31 mars

P 4 &5
alphadanse ;c'est simple – .
les premiers signes

P 6 à 8
album souvenirs de Villers-sur-Mer

P 9 à 11
La danse, le meilleur des sports

eJDS
N° 57
Le journal des sqydancers
SQY DANCE
sqydance.com
Danses à 2 • Saint-Quentin-en-Yvelines
Mai – Juin 2019

P 12
A propos de la danse
Faites danser votre cerveau – Devenir Bénévole à SQD ?

P 13
- Réponses aux jeu x du N°56

P 14
Sortir danser.. quelques nouvelles et une invitation ! La Boutique.

P 15
Le courrier des lecteurs
Stage alphadanse, excuses et rattrapage.
L'assemblée générale du 2 juillet

Édito

- Au moment où nous finalisons le calendrier de la prochaine saison, on peut se retourner sur la saison passée et se féliciter de son déroulement (P 15)

- L'année se termine sur quelques bonnes nouvelles notamment pour tous les sqydancers :
- Les danseurs de danses de salon bénéficieront l'an prochain d'un temps d'entraînement mieux adapté dans une salle parquetée et disposant de miroirs. Par ailleurs trois stages avec Céline et …...sont d'ores et déjà programmés (brèves).
-Les westies eux pourront participer à deux rendez-vous West Coast Swing exceptionnels (stages l'après-midi, suivis d'une soirée dansante) dans le cadre de la ferme du Manet- l'un avec Sylvain Pelé et ……., l'autre avec Virginie et Thomas Escaravage.
- Les Salséros pourront programmer sur leur agenda deux rendez-vous dansants l'un à P Gauguin l'autre à la ferme du Manet). Sans compter l'incontournable Rendez-vous de Villers sur mer : "Sqy dance Côté Plage".

- Enfin, le Réveillon aura lieu pour la première fois , pour Sqy Dance à la ferme du Manet (hall et pressoir) ,nous pourrons accueillir jusqu'à 100 danseurs n'hésitez pas à vous inscrire et à en faire la promotion auprès de vos amis et connaissances

***- L'assemblée générale** programmée salle Paul Gauguin sera l'occasion de faire le point et de valider les choix de programmation proposés par le CA (page 15), nous comptons sur votre présence ou votre représentation*

Brèves

-2 2€ c'est la baisse de tarif proposée pour les stages du dimanche.. !

0 Aucun Lecteur du JDS N° 56 n'a trouvé les bonnes réponses aux questions ou n'a eu envie de participer.

1 Nouveau livre dans la bibliothèque de Sqy Dance.

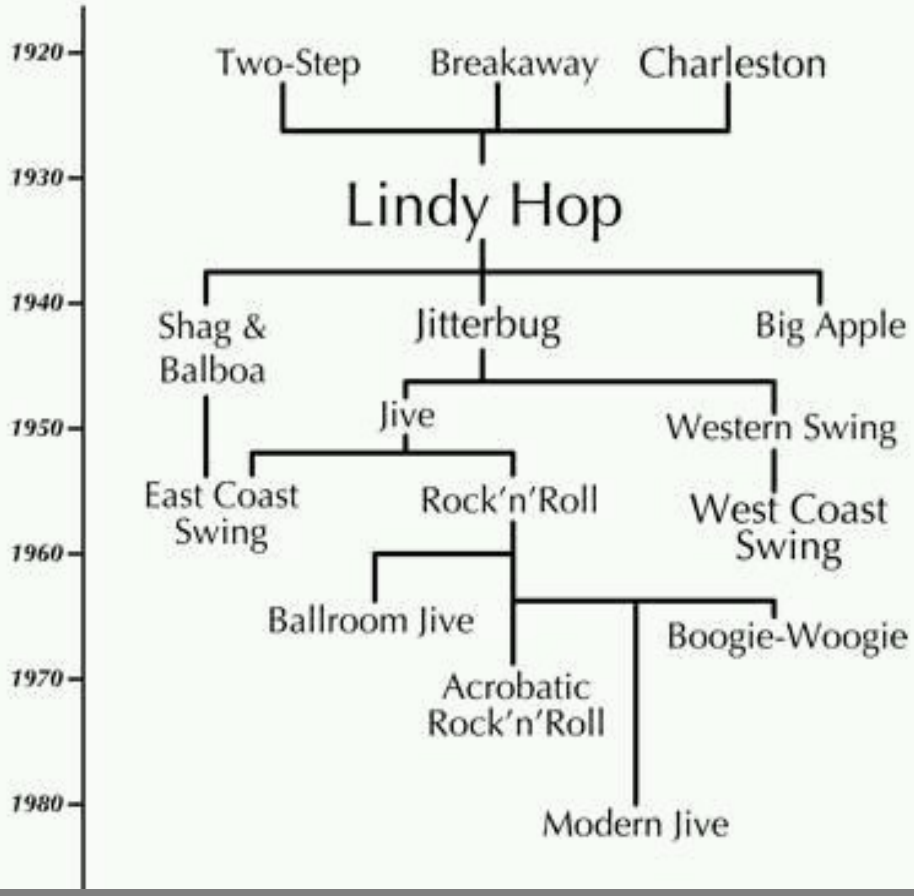
40 Le CA a décidé lors de sa dernière réunion d'harmoniser le tarif des personnes extérieures admises à participer à une activité qui leur est accessible (stages/ soirées / réveillon) . Le surcoût par rapport à un adhérent est fixé à 40% .
Cela a pour conséquence de baisser d'un euro le coût d'un stage 14 au lieu de15€.

250 Adhérents ont bénéficié cette saison des prestations de Sqy Dance.

275 C'est l'objectif que nous nous sommes fixé, pour la fin de la saison 2020. cela représenterait une augmentation des adhésions de 10%. cet objectif est très raisonnable si tous nous participons à la notoriété et la promotion de notre association.
D'autant que cette année, une très bonne surprise attend tous les nouveaux adhérents s'inscrivant à un cours.

Ce que vous auriez pu voir à l'APM Swing Partie du 31 mars

L'Arbre généalogique du swing



Pas sur la piste de sqy dance mais sur les tables puisque ces photos les décoraient –

Un après midi sympathique mais qui manifestement ne correspond pas à la demande de nos adhérents, 13 d'entre eux seulement étaient présents (en dehors des membres du CA et de quelques personnes extérieures venues pour Laurent) c'est très peu ! Est-ce que la mobilisation de toute l'équipe était justifiée ainsi que l'utilisation d'un créneau dans une salle municipale par ailleurs difficile à obtenir ?

Après le résultat plus que mitigé de la soirée similaire de l'an passé nous sommes obligés de nous interroger sur l'opportunité de programmer de tels événements Swing. Bien sûr il faisait beau et naturellement certains ont préféré la promenade....

Sans doute aussi ce type de rendez-vous ne correspond pas aux habitudes des danseurs de danse swing qui préfèrent d'autres lieux tels que la Station ou... DanielD

Les colonnes de ce journal sont ouvertes à tous, si vous avez un avis merci de nous l'adresser, votre texte figurera dans le n° soit sous forme d'articles soit dans le courrier des lecteurs .

SWING PARTIE

du 31 mars 2019

Le système de notation alphadanse

Simple, facile à apprendre et adaptable aux besoins de chacun, il permet,si besoin est , de représenter des figures complexes .

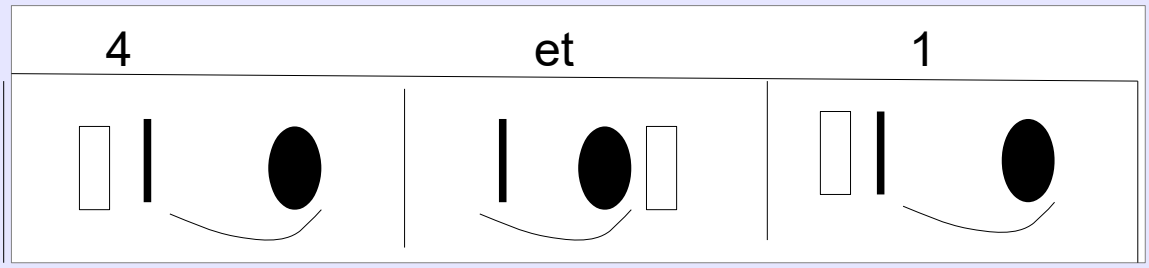
Maîtriser les bases du système de notation alphadanse facilite la vie et les apprentissages du danseur.
Le système de notation mis au point au cours de ces vingt dernières années s'appelle alphadanse parce que, à l'instar de l'alphabet , sont mis à la disposition du scripteur un nombre réduit de signes qui permettent de représenter une infinité de situations.
Les signes, par leur place sur la partition qui sert de support à la prise de notes ou leur association, forment une véritable grammaire logique qui permet d'exprimer la totalité des réalités possibles.

La simplicité du système de notation alphadanse est liée :

1)-Aux signes utilisés :

a) Le nombre réduit de signes utilisés (l9 signes de base) permet de prendre en notes de façon satisfaisante de nombreux pas et figures.
b)- leur simplicité de réalisation graphique.
c)- leur facilité de mémorisation du fait de leur proximité avec le réel.
d) leur sens.
e) leur familiarité : tous les autres signes utilisés sont soit empruntés au système d'écriture existant soit immédiatement lisibles parce que, signifiants par leur dessin ou issus de déclinaison, déviation ou association de signes appartenant déjà au vocabulaire de l'alphadanse

2) – A l'utilisation d'une partition qui offre la possibilité d'avoir une vision globale de l'ensemble des gestes à accomplir pour réaliser une figure et donne aussi à voir le déroulement des différents pas et figures dans le temps

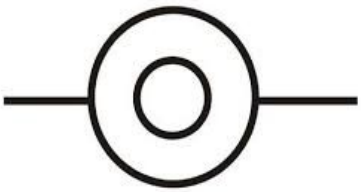


Alphadanse

Exemple de notation d'un enchaînement de trois pas.

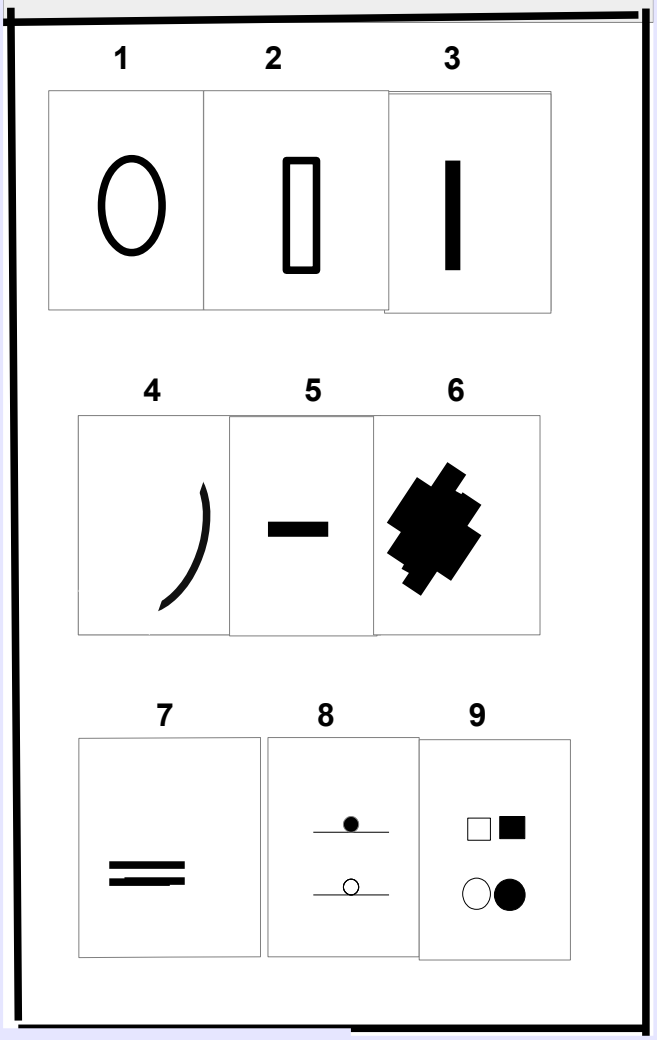
Tous ceux qui ont suivi des cours d'une certaine danse latine reconnaîtront facilement cet enchaînement de trois pas qui constitue une partie de la figure de base de la dite danse. Je suis même certain que beaucoup, sans avoir pris de cours pourront identifier les trois pas successifs dès lors qu'ils sauront que dans la première vignette (notée 4) les deux premiers signes représentent les deux pieds d'un danseur.

Le B. à A. - BA de l'alphadanse

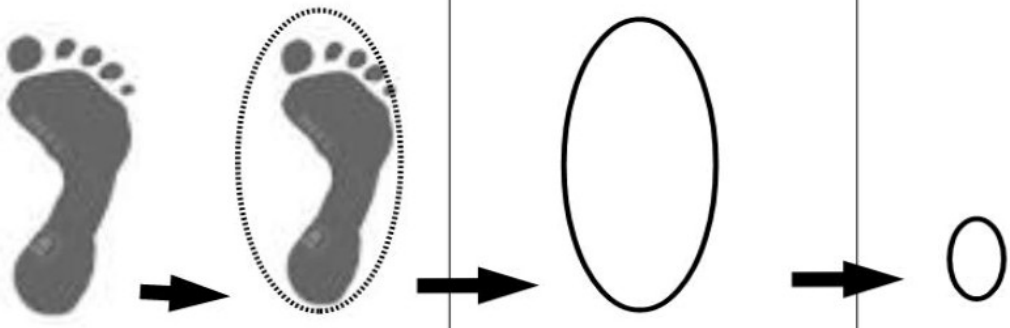


Quel lien existe-t-il entre les deux dessins ci dessus (A et B) ?
Si vous pouvez répondre à la précédente question alors vous devinerez sans doute ce que représente ce signe dans le système de notation alphadanse...

Les 9 premiers signes



La naissance d'un signe alphadanse

pied droit vu de dessus saisi par une photo	Dessin d'une empreinte laissée par un pied droit	La figure géométrique se substitue au dessin de l'empreinte	Ajustement du dessin aux nécessités de l'écriture
			
simplification			
le Réel	**le dessin d'une empreinte représente le pied**	**un symbole**	**Un Signe de l'Alpadanse**

Flight: AAA
Gate:
Date: 5 Avril
Time: 17h
From Villers-sur-Mer
To: Cuba
Class: 1ère
Seat:

Gate: AAA
Date: 5 Avril
Time: 17h
From: Villers-sur-Mer
To: Cuba

SqyDance

BOARDING PASS

Bons baisers de Villers

Avril 2019

STAGE SOLEIL

100%

Soirée "Embarquement pour Cuba"

La danse, le meilleur des sports

Elle est bien moins pratiquée que la marche à pied et pourtant elle a toutes les qualités. La danse sollicite le corps dans sa globalité, stimule le cerveau, rend joyeux et crée du lien social

On ne le dit pas assez. La danse a toutes les qualités.
Elle agit positivement sur le corps, le cerveau, l'humeur et le lien social. Cette activité qui épanouit les enfants, soude les couples et rajeunit les retraités est plus bénéfique à l'homme que n'importe quel sport, assure la neuro-biologiste Lucie Vincent dans « Faites danser votre cerveau! ». Pourquoi? parce que, comme la natation, la danse stimule les muscles sans agresser le squelette, mais, mieux que la natation, elle conserve un principe de gravité qui permet aux os de ne pas se fragiliser…

La danse demande de l'endurance, de la coordination et le sens du collectif comme le football, mais évite les contacts musclés de ce dernier. La danse l'emporte encore sur le jogging pour la joie qu'elle procure et, surtout, le fait qu'on peut la pratiquer chez soi, durant un seul quart d'heure quotidien, et déjà tirer parti de ses bienfaits. A travers des études et des exemples éloquents, la spécialiste démontre pourquoi tout le monde devrait danser sans délai. Rock, rumba, salsa, paso doble, etc.: dans son ouvrage, la scientifique offre en cadeau des modes d'emploi.

D'abord, cette mise au point : non, il ne faut pas avoir «le sens du rythme» ou le pied léger et la grâce incarnée pour danser. Lucy Vincent l'assure: chacun a sa danse et, si les pas peuvent représenter, au départ, quelques difficultés, la fierté de l'apprentissage est justement une des étapes de gratification. «Quand le petit enfant commence à marcher, il se lance, tombe et s'y remet sans cesse. Apprendre une danse est une chance, celle de se remobiliser autour d'un grand projet.» D'autant, poursuit la spécialiste, que lorsqu'on danse, aucune partie du corps n'est laissée de côté.

A commencer par le cerveau, largement stimulé et alimenté. Déjà, le cerveau est sollicité pour comprendre et retenir les pas et/ou la chorégraphie. Ensuite, il est nourri, parce que, en se contractant, les muscles émettent des messages hormonaux, appelés myokines, qui vont droit au cerveau et lui permettent, entre autres, d'organiser les systèmes sensori-moteurs et, contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, ces réseaux se renouvellent sans cesse. Dès lors, il n'est jamais trop tard pour se lancer sur la piste. Lucy Vincent cite cette étude qui fait rêver. En Allemagne, 22 seniors en bonne santé, de 63 à 80 ans, ont été testés sur dix-huit mois. Onze se sont mis à la danse tandis que l'autre moitié accomplissait des gestes répétitifs sans intérêt. Après six mois, les danseurs se distinguaient déjà en présentant un gonflement significatif de la matière grise dans leur gyrus précentral, la partie du cortex moteur qui dirige les mouvements. Ils manifestaient également une amplification de leurs facteurs de croissance neuronale, ce qui prouve que le lien danse-cerveau passe par la voie hormonale. Enfin, on pouvait observer chez les danseurs une augmentation du volume de la région parahippocampique, ce qui confirme les effets positifs de la danse sur la mémoire.

Apprendre en bougeant
Les termes sont techniques, mais ce qu'il faut retenir, c'est que le cerveau n'est jamais aussi performant que lorsque le corps est en mouvement. Or la danse est le mouvement par excellence puisque le corps entier est impliqué. D'ailleurs, c'est pour le bien-être de leur cerveau que les tout jeunes enfants bougent tout le temps. Citant une étude anglaise, Lucy Vincent montre que les petits mouvements sans but apparent des enfants de moins de 2 ans, qu'on appelle en anglais les fidgets, sont l'assurance d'un bon développement neurologique. Les enfants qui en sont dépourvus présentent des anomalies.

Apprentissage par le corps, encore: si les élèves asiatiques se font souvent remarquer pour leurs prouesses en mathématiques, c'est parce que, estiment de nombreux chercheurs, ces écoliers apprennent toujours à compter sur le boulier (ou abaque). «Le fait de voir et de sentir les unités de calcul […] ancre les opérations abstraites dans les sensations physiques emmagasinées dans le cerveau, rendant plus facile l'usage de concepts mathématiques plus élaborés», détaille Lucy Vincent.

Chez nous, note la spécialiste, beaucoup d'écoles proposent aux enfants de jouer physiquement les molécules ou les planètes du système solaire dans l'espace de la classe pour mieux retenir la leçon et il n'est pas rare que des physiciens demandent à des danseurs d'exprimer la supraconductivité pour donner une image concrète du phénomène. Dans ce cas de figure, c'est le cervelet qui guide les opérations. C'est lui aussi qui permet d'automatiser les mouvements complexes comme la conduite en voiture et le Vélo ou la danse, une fois qu'on l'a intégrée!

La supraconductivité.. ?

Un mot magique pour des phénomènes extraordinaires ! La lévitation magnétique est de loin la manifestation la plus spectaculaire du phénomène de supraconductivité avec, de nos jours, la réalisation de trains à très grande vitesse.

Danser fait manger équilibré

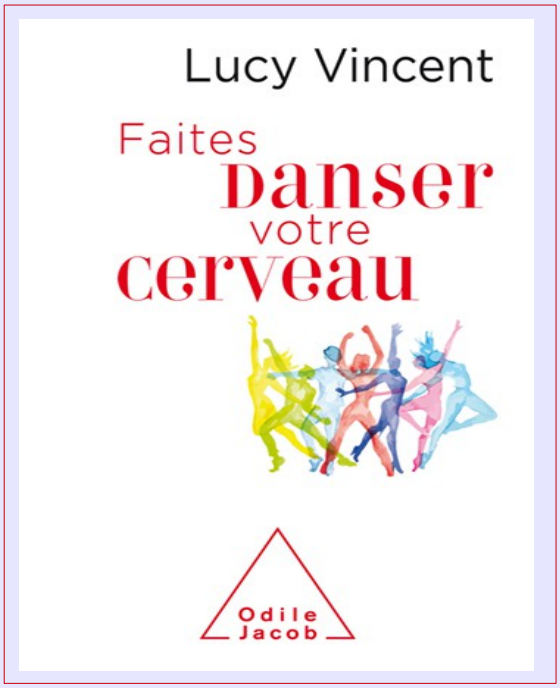
L'intensité du mouvement n'est pas nécessaire, l'exercice modéré régulier est préférable à l'exercice intensif, occasionnel ou non, car le premier entraîne la libération d'une plus grande quantité de myokines – les messages hormonaux cités plus haut – que le second. Parmi ces myokines, on trouve des facteurs de croissance, des agents anti-inflammatoires, des régulateurs de gènes et diverses molécules. On observe aussi que les enchaînements en douceur permettent aux organes de dialoguer entre eux, alors que le fameux «no pain, no gain» – ou entraînement forcé – stresse le corps et peut entraîner un déséquilibre du système immunitaire.

En outre, le fait de bouger le corps entier permet une régulation alimentaire. Grâce à un mouvement régulier, l'hypothalamus, que Lucy Vincent compare à un général des armées, envoie des stimuli pour tel ou tel type d'aliments en fonction des besoins identifiés. Plus les groupes musculaires sont nombreux, plus les informations seront riches et les choix alimentaires variés et équilibrés. «Compte tenu de la multitude de ses postures, coordinations et accélérations, la danse est une activité privilégiée de ce point de vue», complète la neurobiologiste. Que se passe-t-il en cas d'immobilité? C'est le brouillard, l'affolement. Le cerveau lit difficilement un corps assis et, dans le doute, met de côté des réserves souser le corps entier permet une régulation alimentaire. Grâce à un mouvement régulier, l'hypothalamus, que Lucy Vincent compare à un général des armées, envoie des stimuli pour tel ou tel type d'aliments en fonction des besoins identifiés. Plus les groupes musculaires sont nombre forme de graisse au cas où…

La gravité prévient l'ostéoporose

Enfin, la relation au sol propre à la danse a aussi une bonne influence. Quand les astronautes partent dans l'espace, leurs os, privés de l'effet de gravité, perdent de leur consistance. La danse prévient l'ostéoporose en faisant ressentir au sujet le poids de son corps. **«En pratiquant une activité qui nous soumet aux effets de la gravité, nous fabriquons des os plus solides et empêchons ainsi le tassement de nos vertèbres»**, assure Lucy Vincent.

De plus, de meilleurs os offrent un socle plus puissant à nos muscles. «Qui voudrait tirer un immense élastique entre deux fines baguettes?» questionne la spécialiste ? «Des muscles attachés à des os faibles s'atrophient forcément par manque de sollicitations.»



Le bonheur au carré

Vous n'êtes pas encore convaincus de l'importance de la danse? Elle a pourtant cet autre atout majeur: améliorer l'humeur. On dit souvent que les pensées s'impriment dans le corps.
C'est vrai. Un dos voûté annonce une déprime. Un pas vif témoigne d'un bel entrain. Des gestes à demi ébauchés trahissent les éternels distraits, etc. mais l'inverse fonctionne également.

Les mouvements peuvent modifier l'état psychique. Lucy Vincent cite une étude où, après avoir plusieurs fois levé les bras, des candidats avaient une telle confiance en eux qu'ils osaient tricher ou mentir plus que la cohorte de cobayes restés les bras ballants.

La danse, avec sa complexité de gestes et son ouverture corporelle, est une championne pour ce qui est d'améliorer le moral et réveiller les ardeurs. Danser aide à se sentir mieux, dans tous les sens du terme. Sentir pour de bon les limites de son corps, ses contours, a un effet bénéfique sur la conscience de soi, c'est déjà une joie à laquelle s'ajoutent les endorphines libérées par l'accélération cardiaque.

L'autre grand bonheur lié à la danse concerne évidemment le plaisir de la musique, son rythme nous rappelle notre rythme cardiaque, sa mélodie aère la tête, libère le sentiment. Enfin, lorsqu'on parvient à reproduire une chorégraphie ou des pas compliqués, on libère de la dopamine, l'hormone de la récompense, le sentiment de fierté qui en découle est encore une source de félicité.

Plus de compassion

C'est déjà beaucoup? Ce n'est pas fini. La danse est encore un formidable vecteur relationnel, lorsqu'on danse en couple, le lien est intime, profond, la connexion dépasse le sens pour toucher les sens. Mais la danse collective crée aussi de l'empathie grâce à l'effet des neurones miroirs – ces neurones qui nous font inconsciemment adopter les mêmes attitudes que la personne assise en face de nous –, les personnes qui effectuent les mêmes mouvements simultanément développent de la sympathie réciproque.
Une étude de Harvard a fait danser des candidats avec des criminels et a établi que la vision des premiers changeait radicalement après l'exercice. Les participants trouvaient les repris de justice plus «semblables à eux» et exprimaient plus de compassion et d'altruisme à leur égard, rapporte la neurobiologiste.

Parce qu'elle permet d'abolir les distances hiérarchiques et les attitudes défensives, la danse pourrait être très bénéfique aux relations de bureau. Pour le moment, rares sont les sessions de danse en entreprise, regrette Lucy Vincent, mais des chefs de boîte proposent des booster breaks qui vont dans ce sens, il s'agit de pauses organisées réunissant quotidiennement cinq participants pendant quinze minutes. L'expérience qui se déroule sur six mois ou une année a permis d'observer moins de stress, plus de joie et un plus grand soin pour la santé parmi les collaborateurs.
Le rêve de Lucy Vincent? «Qu'un jour, il devienne normal de se lever pour aller danser avec ses collègues, histoire de booster sa concentration et sa créativité avant une réunion, de dissiper des tensions ou encore de stimuler sa mémoire.» Chiche?

Cet article de Marie-Pierre Genecand proposé dans le blog :" le temps " présente le livre que nous venons d'ajouter à notre bibliothèque et qui est disponible à l'emprunt. Merci à Michel Crotti qui nous a signalé ce super livre sur les bienfaits de la danse et qui en a fait don à l'association SQD .

Faites danser votre cerveau!, Lucy Vincent, Odile Jacob, Paris, 2018.

La Bibliothèque

«Faites danser votre cerveau »
aux éditions Odile Jacob .

Cet ouvrage arrive à point nommé pour la rentrée . Ce sera plus facile, n'en doutons pas, de convaincre vos amis de se mettre à la danse ,

La liste de ses bienfaits dépasse de loin ce que l'on peut imaginer.
La danse fait du bien au corps, au couple, et même… au cerveau.
La neurobiologiste Lucy Vincent constatant les changements opérés sur elle même par la pratique de la danse s'est intéressée aux raisons de ces changements, elle a interrogé la production scientifique qui depuis près de 20 ans nous livre des résultats de recherches étonnants .

Toutes ces découvertes expliquent comment la danse rend plus intelligent, améliore la santé, renforce l'estime de soi et bien d'autres choses encore... que vous découvrirez dans ce livre remarquable, facile d'accès et extrêmement documenté, (tous les faits scientifiques cités sont parfaitement référencés).

Mon avis perso *:C 'est un excellent essai ,qui regorge d'explications et qui répond à beaucoup de questions en brisant parfois quelques tabous, notamment celui qui consiste à penser qu'un exercice où le corps n'a pas souffert n'est pas très utile, c'est faux, ,les exercices très soutenus ou à caractère performatifs sont moins bons que les mouvements plus modérés , ils sont même souvent nocifs!,*
De même l'excuse qui consiste à invoquer son manque de compétence en danse pour ne pas danser . Dirait - on qu'on ne peut pas apprendre le piano parce que l'on ne sait pas jouer ? bien sûr que non , il en est de même pour la danse, ***pour danser et éprouver du plaisir dans cette activité il faut passer par une phase d'apprentissage..***

Le Conseil d'Administration de Sqy Dance vous accueille!

La vie de votre association est organisée par une petite équipe de bénévoles dont certains, pris par d'autres occupations, nous quitteront l'an prochain. Il est indispensable que des personnes nous rejoignent au sein du Conseil d'Administration afin que la vitalité de notre association perdure.

Chacun peut trouver une place répondant à ses contraintes, à ses envies, quant aux compétences " c'est en forgeant que l'on devient forgeron". ...

Vous serez les bienvenus, n'hésitez pas à nous appeler **au 0674706873** (numéro de Sqy Dance) ou à nous envoyer un mail à **sqydance@gmail.com** pour demander plus d'informations si nécessaire.

Réponse question 1

Il s'agit de F. Nietzsche , la citation présentée dans le JDS était :

" Je considère comme gaspillée toute journée où je n'ai pas dansé." *citation parue dans le JDS*

Ci contre Martha Graham 1894-1991) danseuse et chorégraphe américaine.

Elle est considérée comme l'une des plus grandes innovatrices de la danse moderne et par conséquent l'une des fondatrices de la danse contemporaine.

Réponse question 3 :

Ce n'est pas le portrait de Marta Graham mais celui de Louise Michel. Héroïne de la commune de Paris, elle a prôné toute sa vie l'instruction pour tous, la dignité pour les travailleurs et le respect de toutes les cultures, un programme révolutionnaire... !
Elle est la première à utiliser le drapeau noir fabriqué à partir d'un morceau de jupon fixé sur un manche à balai. Ainsi apparu, lors de la manifestation des sans-travail aux Invalides à Paris, le 9 mars 1883, le drapeau noir deviendra par la suite le symbole des anarchistes.
Apprenant qu'elle réclame pour elle même la mort à son procès, afin de rejoindre ses camarades exécutés à Satory et les 20 000 communards massacrés par les versaillais, Victor Hugo qui la connaît bien, prend sa défense et lui rend hommage en lui dédiant son poème Viro Major.

Viro Major

Ayant vu le massacre immense, le combat
Le peuple sur sa croix, Paris sur son grabat,
La pitié formidable était dans tes paroles.
Tu faisais ce que font les grandes âmes folles
Et, lasse de lutter, de rêver de souffrir,
Tu disais : " j'ai tué ! " car tu voulais mourir.

Tu mentais contre toi, terrible et surhumaine.
Judith la sombre juive, Aria la romaine
Eussent battu des mains pendant que tu parlais.
Tu disais aux greniers : " J'ai brûlé les palais !"
Tu glorifiais ceux qu'on écrase et qu'on foule.
Tu criais : " J'ai tué ! Qu'on me tue ! - Et la foule
Écoutait cette femme altière s'accuser.
Tu semblais envoyer au sépulcre un baiser ;
Ton œil fixe pesait sur les juges livides ;
Et tu songeais pareille aux graves Euménides.

La pâle mort était debout derrière toi.
Toute la vaste salle était pleine d'effroi.
Car le peuple saignant hait la guerre civile.
Dehors on entendait la rumeur de la ville.
Cette femme écoutait la vie aux bruits confus
D'en haut, dans l'attitude austère du refus.
Elle n'avait pas l'air de comprendre autre chose
Qu'un pilori dressé pour une apothéose ;
Et, trouvant l'affront noble et le supplice beau
Sinistre, elle hâtait le pas vers le tombeau
Les juges murmuraient : " Qu'elle meure ! C'est juste
Elle est infâme - A moins qu'elle ne soit Auguste "
Disait leur conscience. Et les jugent, pensifs
Devant oui, devant non, comme entre deux récifs
Hésitaient, regardant la sévère coupable.

Et ceux qui, comme moi, te savent incapable
De tout ce qui n'est pas héroïsme et vertu,
Qui savent que si l'on te disait : " D'où viens tu ? "
Tu répondrais : " **Je viens de la nuit ou l'on souffre ;**
Oui, je sors du devoir dont vous faites un gouffre !
Ceux qui savent tes vers mystérieux et doux,
Tes jours, tes nuits, tes soins, tes pleurs donnés à tous,
Ton oubli de toi-même à secourir les autres,
Ta parole semblable aux flammes des apôtres ;
Ceux qui savent le toit sans feu, sans air, sans pain
Le lit de sangle avec la table de sapin
Ta bonté, ta fierté de femme populaire.
L'âpre attendrissement qui dort sous ta colère

Ton long regard de haine à tous les inhumains
Et les pieds des enfants réchauffés dans tes mains ;
Ceux-la, femme, devant ta majesté farouche
Méditaient, et malgré l'amer pli de ta bouche
Malgré le maudisseur qui, s'acharnant sur toi
Te jetait tous les cris indignés de la loi
Malgré ta voix fatale et haute qui t'accuse
Voyaient resplendir l'ange à travers la méduse.

Tu fus haute, et semblas étrange en ces débats ;
Car, chétifs comme tous les vivants d'ici-bas,
Rien ne les trouble plus que deux âmes mêlées
Que le divin chaos des choses étoilées
Aperçu tout au fond d'un grand cœur inclément
Et qu'un rayonnement vu dans un flamboiement.

Victor Hugo

Réponse question 1

Il s'agit de F. Nietzsche , la citation présentée dans le JDS était :

" Je considère comme gaspillée toute journée où je n'ai pas dansé." *citation parue dans le JDS*

Ci contre Martha Graham 1894-1991) danseuse et chorégraphe américaine.

Elle est considérée comme l'une des plus grandes innovatrices de la danse moderne et par conséquent l'une des fondatrices de la danse contemporaine.

Réponse question 3 :

Ce n'est pas le portrait de Marta Graham mais celui de Louise Michel. Héroïne de la commune de Paris, elle a prôné toute sa vie l'instruction pour tous, la dignité pour les travailleurs et le respect de toutes les cultures, un programme révolutionnaire... !
Elle est la première à utiliser le drapeau noir fabriqué à partir d'un morceau de jupon fixé sur un manche à balai. Ainsi apparu, lors de la manifestation des sans-travail aux Invalides à Paris, le 9 mars 1883, le drapeau noir deviendra par la suite le symbole des anarchistes.
Apprenant qu'elle réclame pour elle même la mort à son procès, afin de rejoindre ses camarades exécutés à Satory et les 20 000 communards massacrés par les versaillais, Victor Hugo qui la connaît bien, prend sa défense et lui rend hommage en lui dédiant son poème Viro Major.

Viro Major

Ayant vu le massacre immense, le combat
Le peuple sur sa croix, Paris sur son grabat,
La pitié formidable était dans tes paroles.
Tu faisais ce que font les grandes âmes folles
Et, lasse de lutter, de rêver de souffrir,
Tu disais : " j'ai tué ! " car tu voulais mourir.

Tu mentais contre toi, terrible et surhumaine.
Judith la sombre juive, Aria la romaine
Eussent battu des mains pendant que tu parlais.
Tu disais aux greniers : " J'ai brûlé les palais !"
Tu glorifiais ceux qu'on écrase et qu'on foule.
Tu criais : " J'ai tué ! Qu'on me tue ! - Et la foule
Écoutait cette femme altière s'accuser.
Tu semblais envoyer au sépulcre un baiser ;
Ton œil fixe pesait sur les juges livides ;
Et tu songeais pareille aux graves Euménides.

La pâle mort était debout derrière toi.
Toute la vaste salle était pleine d'effroi.
Car le peuple saignant hait la guerre civile.
Dehors on entendait la rumeur de la ville.
Cette femme écoutait la vie aux bruits confus
D'en haut, dans l'attitude austère du refus.
Elle n'avait pas l'air de comprendre autre chose
Qu'un pilori dressé pour une apothéose ;
Et, trouvant l'affront noble et le supplice beau
Sinistre, elle hâtait le pas vers le tombeau
Les juges murmuraient : " Qu'elle meure ! C'est juste
Elle est infâme - A moins qu'elle ne soit Auguste "
Disait leur conscience. Et les jugent, pensifs
Devant oui, devant non, comme entre deux récifs
Hésitaient, regardant la sévère coupable.

Et ceux qui, comme moi, te savent incapable
De tout ce qui n'est pas héroïsme et vertu,
Qui savent que si l'on te disait : " D'où viens tu ? "
Tu répondrais : " **Je viens de la nuit ou l'on souffre ;**
Oui, je sors du devoir dont vous faites un gouffre !
Ceux qui savent tes vers mystérieux et doux,
Tes jours, tes nuits, tes soins, tes pleurs donnés à tous,
Ton oubli de toi-même à secourir les autres,
Ta parole semblable aux flammes des apôtres ;
Ceux qui savent le toit sans feu, sans air, sans pain
Le lit de sangle avec la table de sapin
Ta bonté, ta fierté de femme populaire.
L'âpre attendrissement qui dort sous ta colère

Ton long regard de haine à tous les inhumains
Et les pieds des enfants réchauffés dans tes mains ;
Ceux-la, femme, devant ta majesté farouche
Méditaient, et malgré l'amer pli de ta bouche
Malgré le maudisseur qui, s'acharnant sur toi
Te jetait tous les cris indignés de la loi
Malgré ta voix fatale et haute qui t'accuse
Voyaient resplendir l'ange à travers la méduse.

Tu fus haute, et semblas étrange en ces débats ;
Car, chétifs comme tous les vivants d'ici-bas,
Rien ne les trouble plus que deux âmes mêlées
Que le divin chaos des choses étoilées
Aperçu tout au fond d'un grand cœur inclément
Et qu'un rayonnement vu dans un flamboiement.

Victor Hugo

SORTIR

danses sur les quais de seine

Bonne nouvelle !

On danse tous les ans sur les quais de Seine . De mai à septembre, plusieurs espaces sont dédiés à des danses différentes chaque soir de la semaine.

Les quais de Seine

Sur le site des parcs et jardins Tino Rossi, derrière la fac de Jussieu, à quelques pas de l'Institut du Monde Arabe, se trouvent 4 amphithéâtres avec 3 rangées de gradins. Ces 4 amphithéâtres demi-circulaires en béton,d'une superficie d'environ 120 m2 chacun, offrent un espace quasi idéal pour danser toute la soirée et une partie de la nuit … puisque ces emplacements sont très opportunément éclairés . En recul, se trouve la grande esplanade, surface d'environ 300 m² où plusieurs centaines de danseurs se retrouvent.

sol composé de dalles de marbre

Le MK2

Un nouvel espace est apparu depuis quelques années, toujours sur les bords de seine, à proximité de la bibliothèque F. Mitterrand, sur l'esplanade située devant l'entrée du MK2 , des food truck proposent de quoi se restaurer.

Parvis du MK2, 162 Avenue de France 75013 Paris. Mardi et vendredi : Rock - Samedi : salsa en juillet / west coast swing en août (sol béton)

Nous vous avions présenté un lieu fort agréable pour apprendre et danser la Kizomba, hélas les gérants de l'établissement ont subitement mis fin aux vendredis Kizomba et les ont remplacés par des rendez-vous soirées portugaises !

Test Positif : Nous avons testé pour vous les rendez vous mensuels de Callesol au Bizz' ART :127 quai de Valmy Paris 75011.

Nous avons aimé les deux cours qui débutent ce rendez-vous dansant dominical .

Le lieu est agréable, l' espace suffisant pour accueillir la centaine de Salseros

La salle continue de se remplir et absorbe ceux qui viennent pour l'après midi dansant.
Les deux danseuses non accompagnées qui étaient avec nous sont régulièrement invitées par des salséros qui visiblement aiment partager leur plaisir de danser.

Entrée ; cours et 1 consommation :**10€**
Consultez le site de Callesol pour connaître le programme du 07/07 : **www.callesol.net**

La Boutique

Avec les beaux jours et les rendez-vous en extérieur vous apprécierez le tee shirt Sqy Dance

Toutes mes excuses

Aux sqydancers qui s'étaient inscrits au stage de notation alphadanse.
Le nombre trop réduit de ceux-ci n'aurait pas permis de vivre un stage dynamique, enrichi des échanges , interrogations et participations des stagiaires.
Pour autant, je ne renonce pas à maintenir cette opportunité , parce que c'est très utile et parce que cela a été promis.
J'invite donc tous les sqydancers intéressés à prendre contact avec moi en envoyant un mail à
alphadanse.dd@gmail.com

Courrier des Lecteurs

"La Bulle est un lieu novateur qui met à disposition de tout visiteur,client du centre commercial ou simple passant un espace culturel gratuit , lieu de partage et de "resocialisation" . J'espère que ce lieu trouvera écho dans la population et qu'il deviendra un endroit prisé où l'on prendra plaisir à venir passer un peu de temps.
La Bulle c'est une nouvelle formule de consommation culturelle complètement libre ! A découvrir et faire évoluer selon son aspiration ... Je suis fier que notre association Sqy Dance joue un rôle très actif dans ce projet. "

Pascal Housseau

L'Assemblée générale du 2 juillet

L'assemblée générale de l'association, c'est l'occasion d'apporter son soutien aux membres du CA qui toute l'année œuvrent pour proposer de multiples rencontres avec la danse, c'est aussi le moment d'exprimer ses remarques et de jouer pleinement son rôle d'associé en participant aux votes soumis à l'assemblée.

Comme les années précédentes, le projet d'orientation et le budget prévisionnel proposent la poursuite des activités que les adhérents ont validé par leur assiduité . Quelques ajustements nécessaires sont envisagés et soumis à vote.

Des principes d'action sont aussi présentés, Il s'agit de fondamentaux qui permettent de donner mandat au CA et son président pour, en cours d'année, prendre toutes décisions utiles au développement de l'association et à la sauvegarde de ses intérêts.
A l'heure où nous écrivons ces lignes, nous ne pouvons pas programmer certains développement souhaités de l'association comme par exemple,la création de nouveaux cours (WCS et Kizomba).
Sans réponse à nos demandes concernant l'attribution de nouveaux créneauxde salles nous ne pouvons engager les professeurs nécessaires . Mais qui sait nous trouverons peut-être une solution .. ?
Le souci est le même pour les stages !

Si vous ne pouvez pas honorer de votre présence notre rendez-vous du 2 juillet, vous pouvez sûrement adresser vos pouvoirs (sans préciser le nom du mandataire, le CA l" utilisera pour soutenir ses propositions).

Vous pouvez aussi envoyer un pouvoir donnant mandat à une personne en particulier et préciser Les conditions de vote (soutenir le vote majoritaire- s'opposer à tout –voter tout...)

Un verre de l'amitié clôturera la soirée !