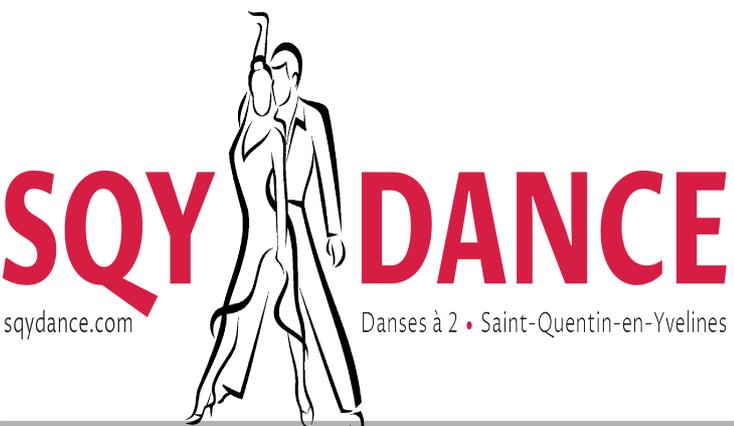


le JDS



SQY DANCE
sqydance.com
Danses à 2 • Saint-Quentin-en-Yvelines

Le journal des sqydancers

N° 62 novembre 2020

- Page 1.....l'édito
- Page 2.....l'agenda / faire vivre le site
- Page 3.....faire vivre l'association
- Page 4.....à tous les Français (l'Appel)
- Page 5....." Vive la danse"
- Page 6.....conseils pour réaliser un bon entraînement.
- Page 7....." Drunk "la critique de M Crotti publiée sur Allociné

8 novembre
avec Céline DUMONT
& Valentin REGNAULT

15h- 17h
niveau Intermédiaires



ANNULATION

de **Cha-Cha-Cha**

Inscriptions
Adhérents 10€ sur le site
Extérieurs 14€ par tel

Gymnase J. LADOUMEGUE
Montigny le Bretonneux

SQY DANCE

Soirée Dansante
Samedi 21 novembre
Toutes Danses
repas buffet

19h / 23h 30
Salle du lycée 78960

ANNULATION

10€/adhérents - autres 14€
Réservations sur le site

Renseignements
06 74 70 68 73



SQY DANCE

Stages
avec Sylvain Pelé
5 Décembre

Membres actifs 10 €
Un événement Sqy Dance



ANNULATION

COAST SWING

Gymnase J Ladoumègue
Inscriptions obligatoires

Intermédiaires
14h-16h

L'Edito

Merci à tous ceux qui ont manifesté leur intérêt pour le dernier Numéro du JDS, merci aussi à ceux qui se sont associés à notre tristesse et ont exprimé leur compassion à l'annonce du décès d'Yves Genetay.

C'est un éditto très particulier pour une période extra-ordinaire et le JDS N° 62 en rend compte ! Rapporter dans un journal les annulations de rendez-vous (page2, article Agenda) ou les liens ténus que nous pourrions continuer d'entretenir par l'intermédiaire du site de Sqy Dance (également page2) n est pas de nature à créer de bonnes vibrations pour la survie de Sqy Dance, en page 3 et 5 sont évoqués les "gestes de survie Sociale" pour une association et tenter de conserver les liens et le dynamisme de celle-ci, en page 4, place à un petit temps d'humour . Puis page 6, les cinéphiles retrouveront la critique de Michel Crotti. Enfin en page 7, vous trouverez les conseils précieux et promis dans le précédent numéro pour conduire une séance d'entraînement dont nous avait gratifié notre professeur et ami Yves Genetay .

Nous ne connaissons pas ce que nous réserve l'avenir et sommes donc dans l'incapacité de vous éclairer sur la façon dont va se dérouler cette saison et nous en sommes désolés . Depuis la saison dernière nous avons toujours tenté d'anticiper les faits en préparant des solutions, ce fut le cas encore lors de l'annonce du couvre feu imposé à 21h par le gouvernement, puis ensuite avec la fermeture des salles municipales dès 20h30... force est de constater que c'est impossible, nous attendrons donc dorénavant les faits avérés, d' autant que les rumeurs qui circulent sont diverses et variées : entre un possible déconfinement provisoire pendant les vacances scolaires d'hiver et les mises en garde ministérielles sur la forte probabilité de connaître, cette année, un Noël différent.

Daniel D

e JDS page 2

Le journal des sqydancers

à vos agendas

N°2 Novembre 2020



Vous ne recevrez pas le N°2 de la "news info" de la saison 2020/2021 concernant le mois de novembre. Hélas une fois de plus les événements programmés ont dû tous être supprimés pour octobre et début décembre.

Notre vœu le plus cher est que le N°3 de décembre annoncera de bonnes nouvelles notamment le maintien du réveillon de la saint Sylvestre, ce qui, compte tenu des informations que le gouvernement laisse filtrer semble de moins en moins probable.

Faire vivre le site de Sqy Dance

En ces nouveaux temps de RE confinement, le site reste le lien le plus actif entre les Sqy Dancers. Nous allons travailler à le rendre plus attractif, notamment en créant des archives où vous pourrez avoir directement accès aux meilleurs articles parus dans le JDS et plus tard dans le "CdB MaG, à des vidéos, à un album photos ... N'hésitez pas à nous adresser vos docs, vos réflexions, vos idées d'articles .

SQY DANCE
DANSES À 2 - SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

ACCUEIL COURS DANSES ENTRAÎNEMENTS CONTACT FAQ

Bienvenue à SQY Dance !

Adhérents

DANSES À 2 - SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

PROCHAINS EVENEMENTS

INSCRIPTIONS AUX EVENEMENTS

DERNIERES MINUTES



PLANNING COURS 2020-2021

CALENDRIER 2020-2021

TARIFS 2020-2021

INSCRIPTION A SQYDANCE

LES PLUS DE SQY DANCE

Les décisions gouvernementales imposent l'arrêt des cours jusqu'au 1er décembre.

Bientôt parution du JDS N° 62 novembre 2020

e JDS page 3

Le journal des sqydancers



Faire vivre l'association ?

C'est un vrai défi ! Nous ne sommes pas accoutumés à de telles situations et personne n'aurait pu imaginer ce que nous avons vécu entre mars et juin. Pendant ces deux mois et demi de confinement, nous avons souvent vécu assez sereinement cette privation de liberté, soutenus par l'espoir d'un retour à la normale. En se réinscrivant aux cours et à l'association en juillet nous n'avions pas l'impression de conjurer le sort mais nous nous convainquions que les épreuves

étaient passées et que la vie reprenait son cours, et voici que, coup sur coup, nous nous retrouvons en situation de "guerre" selon les termes du président Macron. Le couvre feu et le reconfinement viennent mettre un arrêt au déroulement de notre vie quotidienne.

Les nombreuses allusions au début de l'été pour évoquer la probable date de sortie de la crise sanitaire comme l'attitude des producteurs de grands événements qui annulent d'ores et déjà des réservations pour novembre 2021 ne sont pas là pour nous rassurer sur l'avenir à moyen terme.

Cette fois, faire le gros dos, prendre notre mal en patience risque de ne pas suffire pour conserver le moral et être en état de ré-insuffler une dynamique à l'association le moment venu.

Tous ensemble nous trouverons les moyens de continuer à faire vivre l'association pendant cette période qui s'ouvre et dont on ne connaît pas le terme. Ce qui motive l'appel de la page suivante...



A TOUS LES FRANÇAIS

INSCRITS A SQY DANCE

Nous avons perdu momentanément le droit de danser
mais il nous reste la **liberté de penser** et d'agir.

**Le gouvernement a du prendre des décisions
restreignant notre liberté, cédant à la nécessité,
confinant le pays et imposant le couvre feu.**

Cependant rien n'est perdu !

**Rien n'est perdu, parce que vous possédez une
force vitale incroyable. Dans l'univers libre de vos
espaces personnels des forces immenses n'ont
pas encore été sollicitées.**

**Un jour, la paix reviendra. Il faut que ce jour là nous
soyons présents. Alors nous retrouverons la liberté
et le plaisir de danser. Tel doit être notre but !**

**Voilà pourquoi je convie tous les sqydancers où
qu'ils se trouvent à s'unir dans l'action et dans
l'espérance pour faire vivre les liens qui nous
unissent.**

Notre mode de vie est en péril.
Agissons ensemble pour le préserver !

VIVE LA DANSE

Appel du 1er novembre

"VIVE LA DANSE"

Il n'est pas sûr que cette note d'humour exprimée en page 4 plaise à tous ? L'ancien prof d'histoire s'est fait plaisir...

Mais attention ce n'est pas une caricature, c'est tout au plus un détournement de l'appel du 18 juin qui permet d'attirer votre attention sur une nécessité impérieuse : "agir pour garder une activité en rapport avec la danse, garder des liens entre nous, susciter des curiosités, maintenir des rendez-vous pour que nous gardions notre capacité de rebond le moment venu".

Agir pour entretenir la vie de l'association et préparer l'avenir peut prendre de multiples formes, aucune voie n'est interdite, peut-être emprunterez vous quelques voies sans issues mais qu'importe ce qui est important sera le chemin parcouru, celui qui mène au partage et fera de nous des associés.

Quelques pistes peuvent être suggérées pour vous permettre de rebondir...: réaliser des vidéos , partager celles que vous possédez déjà, nous informer des lieux où vous avez dansé et que vous appréciez, rendre compte de vos diverses expériences et découvertes des cours, des stages, des week-end ou semaines de stages attrayantes.

En vous remémorant ces bons moments vous vous ferez du bien, en les partageant avec nous, vous réactiveriez en chacun de nous notre imaginaire et les pulsions de vie...

Je ne doute pas que vous trouverez d'autres pistes pour que, dans cette période si particulière ... **vive la danse !**

Fiche technique pour pratiquer un bon entraînement par Yves Genetay

Les principes d'un bon entraînement recouvrent des principes généraux, valables donc pour tous et des principes spécifiques pour chaque niveau de danseurs.



" Des principes généraux".

1. Répétez vos figures et mouvements souvent plutôt que longtemps, c'est la meilleure façon de créer la mémoire du corps.
2. Réservez 10% du temps de votre entraînement à danser seul(e).
3. Reprenez dans l'ordre les indications données par votre prof lors du dernier cours.
4. Ne fixez qu'un objectif à la fois et ne visez que celui-là pendant un maximum de 8 minutes. (ex : danser en musique, ou tendre ses abdos, ou tendre ses jambes ou fléchir..)
5. Dansez en musique une fois complètement chaque danse que vous connaissez sans autre objectif que d'arriver au bout du disque sans interruption

Pour les débutants (1ère année de danse.)

Objectif n°1. passez les chorégraphies (40 répétitions successives sans erreur).

Objectif n°2. dansez en musique, consacrez 20% de l'entraînement à écouter la musique et repérer les pulsations

Pour les niveaux moyens (2ème et 3ème année de danse.)

Objectif n°1: établir un lien entre les deux partenaire (conduite). La qualité doit être recherchée; c'est le poids du corps de l'un qui agit sur le poids du corps de l'autre soit par l'intermédiaire du bras (latines) soit en direct au niveau du centre de gravité (standards).

Dans tous les cas le lien est élastique, marcher à deux en avant et en arrière, soit en contact, soit en position ouverte de latines (homme main gauche, femme main droite) Les 500 premiers kilomètres à faire en 2000 fois sont plus faciles que les 50 mètres suivants.

Objectif n°2: placer et tenir les corps individuellement et se placer l'un par rapport à l'autre pour être confortable (programme immense). A pratiquer en statique et en mouvement par séquences de 5 à 6 minutes.

Pour les niveaux avancés

Objectif n°1: mettre en œuvre quelques indications techniques simples: travail de pieds (pointes talons), tension et flexion des jambes avec ou sans verrouillage des genoux suivant les danses, collecte du poids du corps, swing, sway, épaule menante, CBMP, etc.) S'attacher à un seul de ces points pendant 5 à 6 minutes. L'accord du partenaire est nécessaire.

Objectif n°2: danser avec le corps en laissant les jambes se placer en dessous (vaste programme) Pratiquer essentiellement seul, en rumba ou en Valse Anglaise, sur des figures très simples et bien maîtrisées, pour les pas en avant ou latéraux.

Niveau compétition

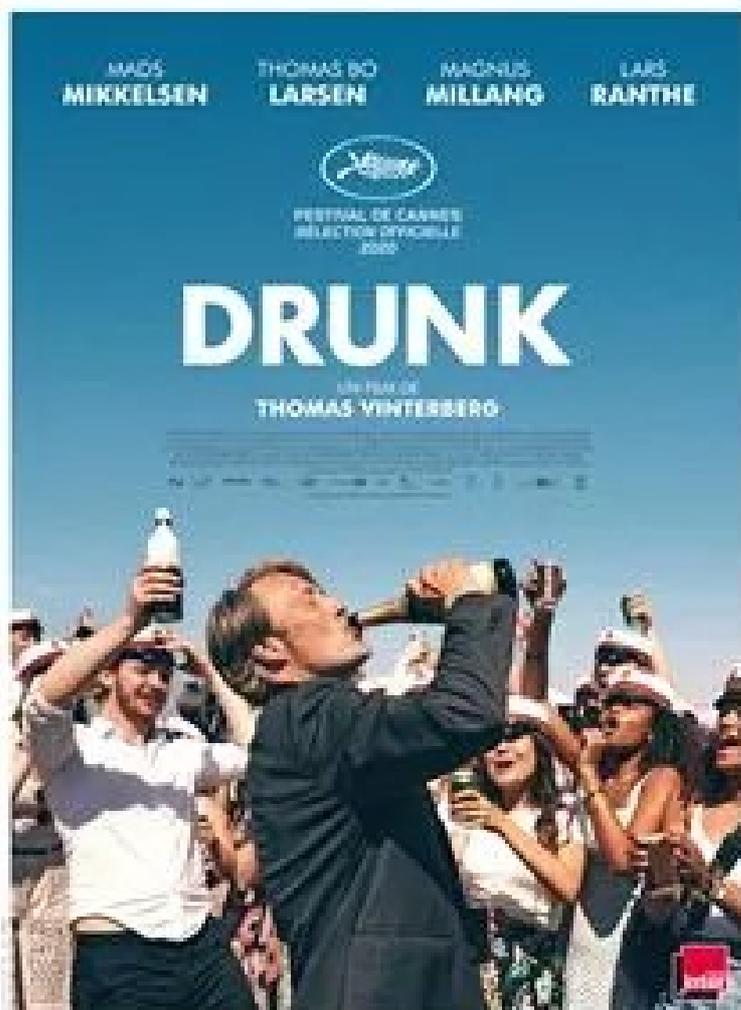
il est trop spécifique pour être abordé dans ces colonnes ...

e JDS page 7

Le journal des sqydancers



CINEMA



Le synopsis de la production :

Quatre amis décident de mettre en pratique la théorie d'un psychologue norvégien selon laquelle **l'homme aurait dès la naissance un déficit d'alcool dans le sang**. Avec une rigueur scientifique, chacun relève le défi en espérant tous que leur vie n'en sera que meilleure ! Si dans un premier temps les résultats sont encourageants, la situation devient rapidement hors de contrôle.

Michel Crotti a Publié le 26 /10/ 2020 sur Allo Ciné sa 786 ème critique de film, notée 5 étoiles.

Ici le verre n'est pas à moitié plein !! L'erreur serait de se contenter du 1er degré, il faut laisser décanter ces premières minutes, sérieusement imbibées, pour laisser agir un maître du genre. "Festen" nous gâte encore dans ce cocktail explosif de générosité et d'interprétation ! Martin (Mads Mikkelsen) est encore ici un acteur monstrueux dans un personnage époustouflant !

Histoire d'amitié entre hommes (les femmes ou concubines ne sont pas assez présentes, c'est vrai, mais en fait elles le sont dans les têtes de ces derniers). Cette réalisation est une réelle expérience de la vie, qui m'a complètement séduit, par la qualité du scénario, le jeu des acteurs, la photographie, le tout d'une simplicité déconcertante.

Magnifique !! Avec humour, un grand cru Une scène finale festive à souhait

- A voir sans modération !!