



scène
nationale

le Manège

Reims

Le Webstep ?

C'est d'abord une surprise, celle de se retrouver un jour tous ensemble... Pour faire quelque chose que l'on aura préparé chacun de notre côté ...

Une fête très calme, dans la cour du Manège, avec de bonnes chaussures...

On va les user, nous tous, en un seul groupe, avec des marches souples, dans différentes directions, différentes vitesses, d'avant en arrière, tranquillement ensemble ...

Dans le silence, ou plus exactement dans la rumeur de la ville, le souffle du vent et le bruissement du public ...

Cinq minutes de bonheur, sachant que le plaisir ne vient pas tant du mouvement (somme toute très simple) que de le faire ensemble, dans le même temps, à l'unisson...

Alors, comment s'y prendre ?

Voici exactement 2 minutes 30 à déchiffrer pour qui sait mettre un pied devant l'autre, (parfois derrière, sinon c'est lassant) et comme on le fera deux fois, les cinq minutes annoncées ne sont pas de la blague. Deux minutes trente à apprendre par cœur jusqu'à ce que la mémoire se libère et nous permette de profiter de chaque instant... C'est seulement là que le plaisir peut être au rendez-vous...

Et comment s'équiper ?

Il vous faut, pour pouvoir déchiffrer, une boussole, car il faut bien qu'on se mette d'accord pour démarrer dans la même orientation.

Comme on a toujours envie de chaleur, nous commencerons FACE AU SUD ...

Il vous faut aussi une montre, car pour parler de démarrer, il faut savoir quand, et suivre la durée pour rester ensemble.

Nous prendrons un tempo commun, celui de la seconde. Soit UN TEMPS = 1 SECONDE. (Nommé tempo à 60). Notre mesure est de 10 temps, c'est à dire que nous compterons mentalement ensemble des SÉRIES DE 10 TEMPS.

Bon déchiffrage !

PS 1/ Il paraît que c'est plus marrant de déchiffrer à plusieurs...

PS 2/ Si vous vous entraînez chez vous, de temps en temps, n'hésitez pas à faire un test dehors pour dilater les trajets. Ils sont prévus pour la grande cour du Manège ...

PS 3/ Les détails des rendez-vous sont donnés sur la page suivante (et quelques séances de mise en jambes vous sont même proposées en notre compagnie).

Les petits détails pratiques :

Nous nous donnons plusieurs rendez-vous en mai durant le Festival Décadrage (23-27 mai), les lundi 23, mardi 24, jeudi 26, vendredi 27 mai dans la cour du Manège, à 21h à la porte du cirque (ou dès la fin du premier spectacle qui débute chaque soir à 20h). Et pour ceux qui ont envie de retomber en enfance, le mercredi, ils pourront se joindre aux enfants qui auront répété le webstep dans la journée et danseront à 19h45.

Nous nous rassemblerons près de « l'entrée public » du Cirque, (sur la droite en entrant par les grilles). On n'aura pas le temps de faire les présentations (mais on se rattrapera plus tard autour d'un verre, ne partez pas en courant !). Je vous expliquerai comment nous prendrons le top de départ pour aller nous disséminer dans la cour et démarrer ensemble au moment où le public commencera à sortir.

A 21h, je vous ferai donc entendre la petite pulsation sonore que nous aurons cachée ici et là autour de la cour et qui nous servira de repère pour être ensemble. Quand je serai prévenue de la sortie imminente du public et dès que les derniers websteppers nous auront rejoints, je vous donnerai le « 1 » qui nous servira de point de départ. Vous irez alors vous placer tranquillement au milieu de la cour en comptant 30 comptes en vous repérant sur la pulsation sonore (on appelle ça 30 comptes « pour rien ») et puis ce sera parti pour la série des balancés et tutti quanti ...

Vous verrez, ça va passer incroyablement vite et rien ne nous empêchera pour le plaisir, quand tout le monde sera parti, de se le refaire une fois rien que pour nous !

Dans ce genre d'aventures, il y a toujours des SI ...

SI il pleut : Rien de plus simple, on vous passera des parapluies... Ce sera très beau mais attention aux yeux dans les courses !

SI vous avez un trou de mémoire, une absence, ou un fou rire nerveux, copiez jusqu'à ce que vous vous recaliez, où demandez sur quels comptes on est, et si vraiment vous êtes tout à fait perdus, sortez en courant sur les bords... Avec vivacité, fermeté, et joyeuseté, comme si c'était prévu dans la danse. On y verra que du feu ! (Et si de loin vous retrouvez le fil, n'hésitez pas à revenir, en courant toujours).

SI vous aimez les si, et que vous préférez répondre « on verra bien », alors rendez-vous le entre le 23 et le 27 mai !

SI vous préférez vous aventurer en terrain plus familier (sachant aussi combien l'aventure sera fugace), vous pourrez venir tester nos retrouvailles avant le jour J. Dans ce cas, trois rendez-vous : le mercredi 27 avril, le lundi 9 mai et le jeudi 19 mai, de 19h à 21h dans la cour du Manège (vous pouvez venir autant de fois que vous le souhaitez). Nous vous y attendrons !

Stéphanie Aubin et Miléna Gilabert

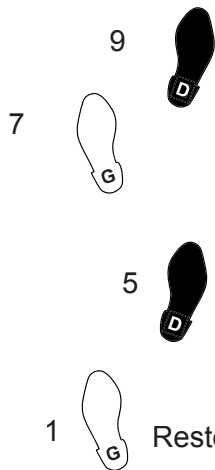


Séries 1, 2, 3, 4



de 1 à 40 (soit
4x10)

Jambes un peu écartées, se balancer d'un pied sur l'autre, 2 temps pour chaque côté. Commencer vers le côté gauche, et compter jusqu'à 40 (par séries de 10, c'est plus simple). Profiter de tout ce temps pour essayer de se retrouver à l'unisson. (Mais si vous allez y arriver !!!)

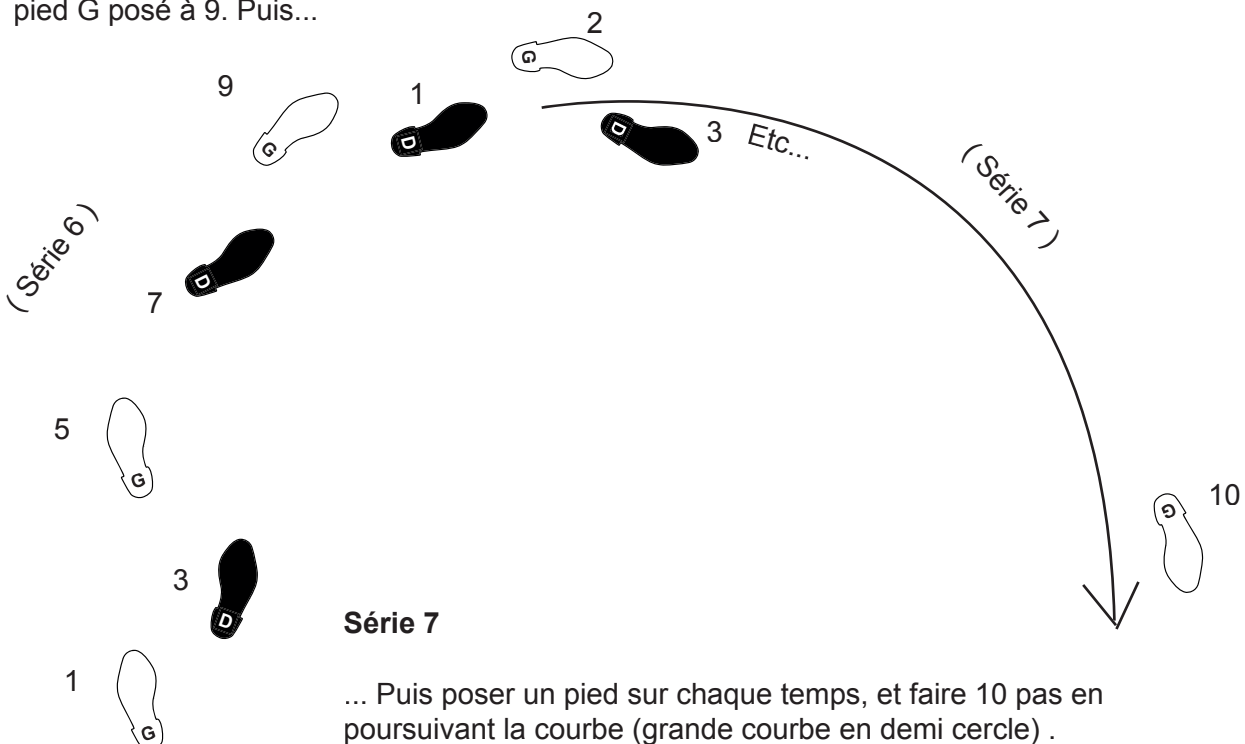


Série 5

Nouvelle série : (le 1 = 41ème temps) :
1, avancer le pied gauche et rester jusqu'à 4.
Poser pied D à 5 (et préparer le pas suivant), poser le G à 7, le D à 9 (et rester jusqu'à 10).

Série 6

Continuer à marcher sur 2 temps (poser pied G à 1, pied D à 3, pied G à 5 puis attention, à 7, poser le pied D en amorçant une courbe sur la droite. Idem pied G posé à 9. Puis...



Série 7

... Puis poser un pied sur chaque temps, et faire 10 pas en poursuivant la courbe (grande courbe en demi cercle).

Série 8

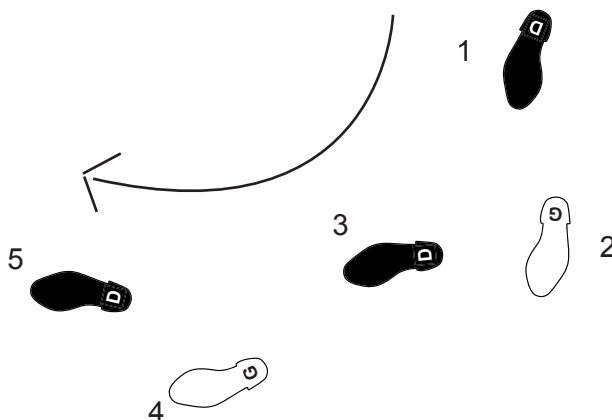


Rester sur le pied gauche
pendant 10 temps.

Sur les 10 comptes, regarder vers l'arrière (franchement der-
rière soi), puis revenir visage face. (AU NORD donc !)

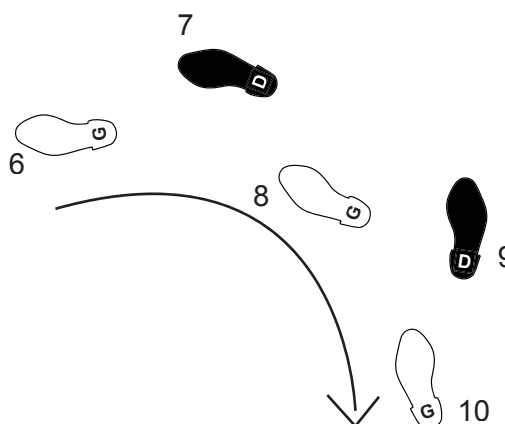
Série 9

Puis avance un pas sur chaque
temps en commençant par le pied
D. Le tout sur 5 temps, et en faisant
un arc de cercle (arrivez donc face
à l'Est... Gagné !)



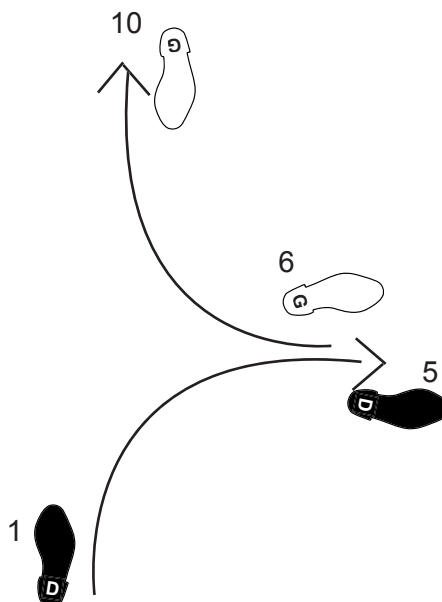
suite série 9

Ca se complique (pas tant que ça, allez ...)
cette fois ci on recule. En commençant par le
pied G, en reculant sur un arc de cercle in-
versé, (j'ai bien dit inversé !) et toujours un pas
sur chaque temps (5 temps donc).
Comme vous ne vous êtes pas trompés, vous
arrivez face au SUD...



Série 10

BIS de la série 9, mais avec autres directions : vers
l'avant avec arc de cercle sur la droite (arrivée face
à l'Ouest) et reculez pour revenir face au Nord.

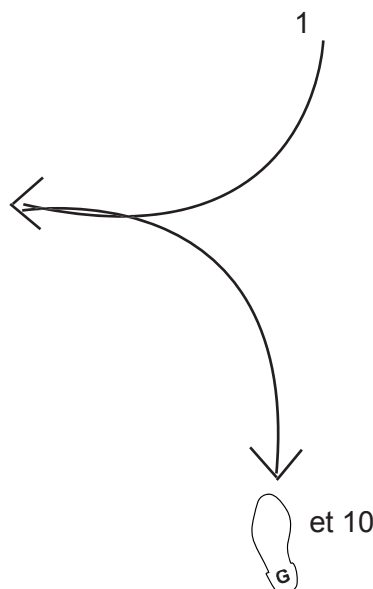




Série 11

BIS encore de la série 9, tellement c'était bien, (en plus, c'est un bis facile, exactement dans les mêmes orientations que la série d'origine), et cela vous fait revenir face au SUD !

Bravo !



Série 12

Une colle !

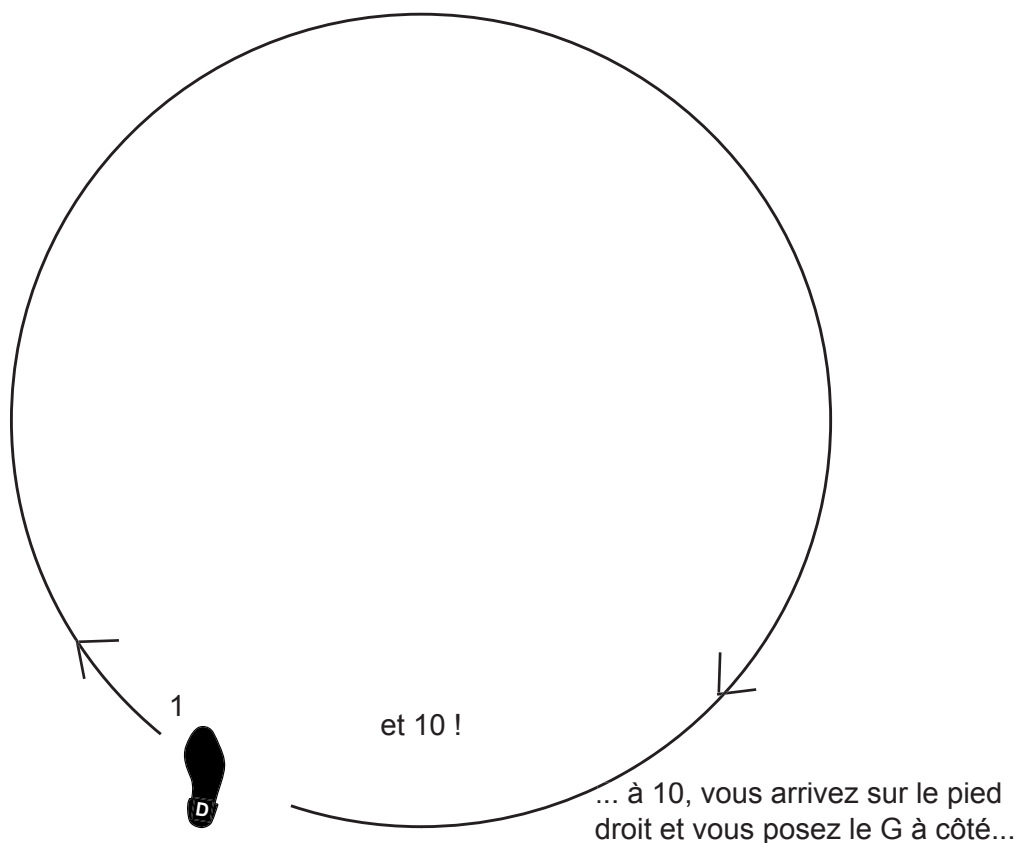
Comment ça se passe si vous devez toujours poser le pied droit (et non le gauche on est bien d'accord) sur chaque temps ?

Réponse : Les sportifs vont se lancer à cloche pied... Très mauvaise idée, la cour du Manège est pleine de pavés. Solution conseillée : Marcher aussi sur les contre temps = 1 (pied D) et 2 (pied G) etc etc...

Maintenant que vous avez trouvé, vous allez doucement courir (avec un joli balloné, sinon vous allez accélérer, c'est sûr !) en commençant avec le pied D sur 1, pied D sur 2 (le gauche se sera posé sur le contre-temps), etc. jusqu'à 10.

Le tout sur un grand cercle.

Go!





Série 13

Prenez 5 temps sur place pour regarder vers les étoiles...

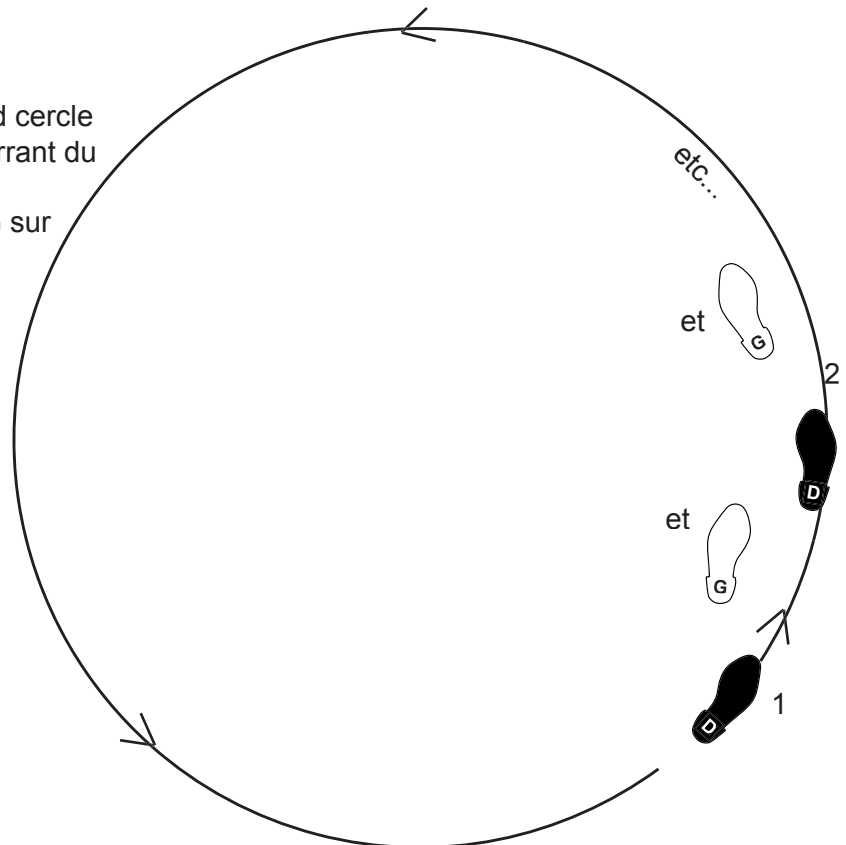
...Et vous avez encore 5 temps, tête en l'air, pour penser à quelqu'un que vous aimez bien. Comme vous savez faire deux choses à la fois, ça ne vous empêchera pas de sentir les 5 temps passer, ce qui vous emmènera jusqu'à 10...



De 1 à 10

Série 14

Et hop ! C'est reparti pour un grand cercle cette fois vers la gauche, en démarrant du pied droit. Toujours sur les temps dédoublés (pied D sur le 1, pied G sur le « et », pied D sur le 2 etc.) et ce jusqu'à 10.



Série 15

Tranquilles, vous avez la série entière de 10 temps pour vous rapprocher de quelqu'un et recommencer tout du début, en bonne compagnie...

(Etalez vous partout dans l'espace, proche de votre comparse, il n'est écrit nulle part qu'on n'a pas le droit de se parler, surtout si l'on en profite pour se remettre d'accord sur les comptes) .

Vous démarrerez sûrement ensemble deux par deux. Et tant pis si vous n'êtes pas ensemble avec tout le groupe, tenez votre propre temps et nous assisterons alors au plus joli canon de toute l'histoire des websteps !

A la fin de la deuxième reprise, après la course en cercle, et pour le final, vous partirez en courant vous mêler au public sur les bords, comme volatilisés...