

Bonjour à toutes et à tous,

Avant d'entrer dans ces rencontres nationales de Danse F.S.C.F. j'aimerais vous inviter à être attentifs à 5 verbes durant ce week-end :

Le premier verbe est : **s'amuser ...**

Tout d'abord, ces rencontres nationales, sont l'occasion de se retrouver, de profiter d'un beau week-end ensoleillé en Auvergne. Bien sûr, cela fait des mois que vous vous préparez, des heures d'entraînement, des moments de joie, des moments plus difficiles. Mais vous êtes là et c'est déjà une première victoire, c'est déjà une première source de joie. Ce week-end va passer très vite, il va être très riche, alors prenez le temps de partager de bons moments, de profiter de chaque instant, de chaque rencontre, de chaque discussion, de chaque regard, de chaque mouvement ... C'est aussi la devise de la danse à la FSCF : faire plaisir et se faire plaisir, ce sont les essences de la danse.

Le deuxième verbe est : **se dépasser ...**

Vous allez présenter votre chorégraphie, vous l'avez réalisée de nombreuses fois dans votre association, maintenant cela va être le moment de la présenter à d'autres, plusieurs émotions peuvent vous traverser lors de la répétition ou lors de la représentation : le stress, la peur, l'excitation, la joie, la motivation ... C'est le moment de vous dépasser, d'être en harmonie, d'aller plus loin que les gestes techniques en vivant votre chorégraphie, en transmettant une émotion, voir du bonheur ...

Le troisième verbe est : **se former ...**

Vous allez participer à des ateliers, ce sera l'occasion pour vous de découvrir d'autres formes de danses, de nouveaux styles ... Une danseuse, que beaucoup ont connu, Anne Heyraud, disait que « se former est un plaisir qui nous donne envie d'aller plus loin, de se surpasser, d'échanger, d'être curieux ... tout simplement aimer danser » ! Il sera important d'écouter les conseillés artistiques qui vous donneront des appréciations, des conseils précieux pour vous améliorer, pour grandir, pour toujours mieux danser ...

Le quatrième verbe est : **s'émerveiller ...**

Vous allez assister à de nombreuses chorégraphies, des spectacles ... A la fois vous pourrez vous enrichir des gestes techniques, des interprétations, de la mise en scène, de la technique, de la créativité, du dynamisme ... Mais surtout laissez-vous émerveiller, laissez-vous porter par la danse, n'ayez pas peur de laisser parler votre cœur et d'avoir de nombreux coups de cœurs.

Le cinquième verbe est : **s'élever ...**

Une chorégraphe, Julie Piéplu, dit que « la danse est une pratique exigeante qui élève l'être humain dans l'harmonie et la beauté » et qu'à travers la danse, « le chorégraphe parle à l'âme, à sa propre âme et à celle des autres ». Que l'on soit croyant ou non, nous sommes tous des êtres spirituels, on ne peut séparer le corps de l'âme et de l'esprit ... Alors que les chrétiens fêtent ce week-end la fête de Pentecôte, laissons souffler en nous l'Esprit, les apôtres avaient peur, ils étaient enfermés dans leur corps, le souffle de l'Esprit les a libérés, ils se sont ouverts aux autres et ont partagé leur bonheur.

Alors durant ces deux jours : amusez-vous, dépassez-vous, formez-vous, émerveillez-vous et élevez-vous !

Bonnes rencontres à toutes et à tous !