

## *La passaros*

*Ingrédients :*

- - De la lymphe en quantité
- - Une course
- - Un équilibre sens dessus dessous
- - 3 pauses de profil dont une en grande « grande quatrième »
- - Des bras amples

*Épices :*

- - Une pointe d'essoufflement
- - Un peu d'exaltation
- - Une pincée de sophistication
- - Beaucoup d'écoute

*Ustensiles :* porter du rouge sur soi.

*Préparation :*

Echauffer la lymphe de manière continue et réfléchie, avec zeste et pincé musculaire et nerveux. Entretenir ce bain-marie au travers de quelques courses. Saisir par la grande « grande quatrième » de profil. Y ajouter d'amples bras avec le brin de sophistication cellulaire. L'équilibre sens dessus dessous peut être alors incorporé. Agrémenter le mélange de beaucoup d'écoute et de sourire. Ajuster avec des marches et d'1 ou 2 arrêts selon essoufflement et exaltation.

*Dispenser le tout* dans un espace de préférence extérieur avec un arbre.

*Cuisson* force 3, d'une durée nécessaire à sa bonne prise.

*Servir* sur un mesclun sonore, avec une sauce poétique.

## Recette à danser n°2

# *La Fauvette Pitchou*

### *Ingrédients :*

- 1 moulinet de bras
- 1 rugissement en position accroupie
- 1 équilibre sur un pied
- 1 aller-retour sur quelques mètres de marche « pensive »
- 1 parole de main qui dit « Ah ça, la vie va ! »
- 1 tour en trot

### *Épices :*

- Une pincée de sourire
- Un brin de fierté

### *Préparation :*

Faire mijoter l'équilibre sur un pied, puis le délayer dans un petit tour en trot. Saisir avec un premier saut. Incorporez ensuite un beau et large moulinet de bras avec la pincée de sourire. Fouettez alors ce mélange d'un nouveau saut, suivi prestement du fameux rugissement en position accroupie avec le brin de fierté. Porté ainsi à ébullition, laissez refroidir au travers d'un aller-retour de marche « pensive ». introduire délicatement la parole de main qui dit « Ah ça, la vie va ! ». relever le tout d'un dernier saut.

*Cuisson* force 2 à la manière Jacques Tati

*Servir* sur le lit musical de votre choix

*Si vous avez à disposition un groupe d'élèves :*

Répartissez les en 4 groupes, laissez chaque groupe travailler son interprétation et les faire évoluer en canon.

By Elsa, avec grand plaisir

## Recette à danser n°3 :

# *La grande Lessive*

à la date du jeudi 25 mars, suspendu à Recto Verso, Celleneuve.

### Ingrédients :

- Emplir les poumons
- - Lever bien haut les bras
- - Ouvrir grand les yeux et apprécier
- - Faire d'amples pas d'une personne à une autre
- - S'accroupir et regarder autour, ainsi que vers le haut
- - Dessiner dans l'air du bout de l'index ce qui nous passe par la tête

### Épices :

- Sourit
- Une pointe d'enthousiasme

### Ustensiles :

- Un bon coupe-vent
- - Un mur

### Préparation :

Adossé à un mur, s'emplir les poumons, ouvrir grand les yeux et apprécier. Dessiner dans l'air du bout de l'index ce qui nous passe alors par la tête.

Faire alors d'amples pas d'une personne à l'autre, sans oublier de sourire.

Saisir en s'accroupissant, regarder autour, ainsi que vers le haut. Ouvrir grand les yeux et apprécier. Relever le tout par les bras, s'emplir les poumons avec une poignée d'enthousiasme.

**Continuer à dessiner du bout de l'index dans l'air ce qui nous passe par la tête.**

By Elsa, avec grand plaisir

## Recette à danser n°4

# *La pièce montée*

### **Ingrédients :**

- Un bidule
- Plusieurs lever de bras
- Des saut
- Une position horizontale d'écoute
- Une marche footing force 3
- Une main gauche sous aisselle droite
- Des tours
- Un mouvement répétitif de l'index droit, avant-bras légèrement tendu à l'horizontale du foi.
- Un Jip et une Aki

### **Épices**

- Une pincée de machin
- Une pointe narquoise
- Du révolutionnaire
- De la tendresse
- Un soupçon de lubricité

### **Ustensiles**

- 2 costumes de pingouins
- 2 verres de saké

### **Préparation :**

Faire fondre le bidule, saisir d'un saut, tamiser d'une pointe de machin avec une délicate élévation des bras, laisser reposer. Fouetter de tours, tout en glissant la main gauche sous l'aisselle droite. Laisser la main s'imprégner du fumet, tout en délayant les jambes dans une marche, footing force 3. Avec une pointe narquoise, saupoudrer l'ensemble du mouvement répétitif de l'index droit, avant-bras légèrement tendu à l'horizontale du foi. Incorporer anarchiquement une poignée de sauts à bras révolutionnaires. Porter à ébullition jusqu'à obtenir une position horizontale d'écoute. Dispenser le tout à la manière Jipesque.

### **Cuisson :**

Selon environnement, force 2 à 5.

### **Finition :**

Démouler délicatement puis procéder à un empilement en alternant couche de tendresse et soupçon de lubricité, en noyant l'administration dans un flot d'enthousiasme. Recouvrir avec la sauce musicale Akiesque composée et allongée au saké. Planter au sommet de la pièce ainsi montée, le Jip et la Aki main dans la main, en costumes de pingouins.

**Servir pour les grandes occasions.**

By Elsa, avec grand plaisir

## Recette à danser n°5

# *Celle du jardin*

### Ingrédients :

- - Une course
- - Un équilibre
- - Mouvement de main bourgeonnant
- - Pousse de bras lent d'éclosion printanière
- - Pliés de jambe sautillant en 3 temps
- - Position d'horizon sous soleil ardent
- - Regard porté sur les racines

### Épices :

- - Une pincée de frisson d'avril
- - Du sourire

### Ustensile :

- - Un brin de nature

### Préparation :

Laisser fondre un regard porté sur les racines, tamisé en même temps d'une pincée de frisson d'avril. Relever de mouvement de main bourgeonnant. Incorporer alors une course saupoudrée de sourire. Saisir à l'aide d'un équilibre. Laisser reposer et délicatement ajouter une pousse de bras lente d'éclosion printanière. Fouetter alors de pliés de jambe sautillant en 3 temps. Étaler alors tel un horizon sous soleil ardent. Utiliser le brin de nature à bon escient pour la touche finale.

Servir sur un lit musical de ballade sifflotée.

By Elsa, avec grand plaisir

## *Ah ben ZUT alors!*

### *Ingrédients :*

- - Piétinement sur place à rythmique crescendo (important le crescendo)
- - Toupie du corps chancelant au ralenti
- - Tendre dans une grande inspiration le bras gauche devant soi et à l'horizontal du cœur.
- - Marche d'inspection (inspecter ce que vous voulez, des utopies s'il y en a)
- - Gigoter les mâchoires
- - Équilibre risqué
- - Serrer des mains
- - Plonger en surprise et surgir en riant
- - Saisir vigoureusement le coude gauche de sa main droite
- - Quelques immobilités suspendues

### *Épices :*

- - Une pointe d'essoufflement
- - Un peu d'exaltation au travers de yeux flamboyants (si possible)
- - Une pincée de transparence

### *Préparation :*

Échauffer le corps à travers une marche d'inspection, avec la pincée de transparence et quelques immobilités bien amenées. Saupoudrer alors de quelques serrages de mains, tout en gardant le mélange homogène, incorporer le gigoti de mâchoire quand bon vous semble.

Délayer ensuite dans un piétinement local à rythme crescendo.

Fouetter d'un équilibre risqué, garnir cet instant si vous en avez le temps d'exaltation (rappel : avec des yeux flamboyants).

Se ressaisir et tendre dans une grande inspiration le bras gauche devant soi, à l'horizontal du cœur. Saisir vigoureusement le coude gauche de sa main droite. Il est alors possible de s'écrier « ZUT ».

Porter à ébullition l'exaltation, et dans une pointe d'essoufflement, amener ce corps à tourner telle une toupie chancelante au ralenti.

Avec vigilance et à bon escient, « au bon moment », plonger en surprise et surgir en riant sauront faire vibrer l'ensemble.

Il est recommandé de répéter la manœuvre pour une bonne prise !

Servir avec un medley sonore sur une sauce poétique.

## *La Guirlande des Liés*

### *Ingrédients :*

- - Sauts de cabri effarouché
- - Chute entraînante
- - Bras déliés et tactiles
- - Main gauche sur genou gauche
- - Joue sur épaule
- - Série d'immobilités furtives
- - Équilibre sens dessus dessous

### *Épices :*

- - Un soupçon de joie
- - Une poignée de claquements de doigts
- - Un brin taquin
- - Des « Olé ! » joyeux et exaltés

### *Préparation :*

Mettre à mariner les bras déliés et tactiles dans un chœur de corps, y ajouter un soupçon de joie. Pour dynamiser ce bouquet, il est conseillé de le parsemer d'une poignée de claquements de doigts.

Petit à petit, y ajouter des sauts de cabri effarouché pour troubler l'ensemble. (Attention : il peut alors jaillir quelques « hou la la »).

Battre prestement les « mains gauches sur genoux gauches » pour quelques volte-faces. Avec un brin taquin, répéter par imitation et pour une meilleure onctuosité, de plus en plus lentement.

Plonger délicatement une joue sur une épaule, et faire réduire dans une chute entraînante. Assaisonnez ce mouvement d'une série d'immobilités furtives avec une pointe de regard complice à chaque arrêt.

Il est temps alors de saisir notre mesclun d'équilibres sens dessus dessous, ponctués de « olé ! » joyeux et exaltés.

Arroser d'une rythmique chaleureuse.

Servir sur un lit musical improvisé.

## *Fraîcheur d'irréguliers gratinés*

### *Ingrédients :*

- - Coudes en touche-touche
- - Fricotis de doigts
- - Genoux hauts et déliés
- - Pas chassés
- - Développés de cervicales
- - Main gauche sur talon droit
- - Équilibres sur un pied
- - Série de regard gauche droite gauche droite
- - Main et index en mode renaissance

### *Épices :*

- - Une poignée de claquements de doigts
- - 3 ou plus pistils de sourire
- - Un brin de risque
- - 1 pensée ludique et farceuse

### *Préparation :*

Placez vous, marmitons, en cercle, dos en direction du centre de ce cercle. Majestueusement et délicatement, bougez main et index (au singulier) en mode renaissance (pensez à Leonard). Y distiller un pistil de sourire Mona-Lisa-esque.

Laisser tomber ce bras et fouetter alors de genoux hauts et déliés. Y incorporer dynamiquement de classiques pas chassés, avec une belle poignée de claquements de doigts.

À l'aide d'une série de regards gauche droite gauche droite, freiner la cadence et faire mijoter le second pistil de sourire. Recouvrir du fricotis de doigts. Homogénéiser l'ensemble grâce aux coudes en touche-touche. Versez dessus une pensée ludique et farceuse.

Déposer alors la main gauche sur talon droit, avec un brin de risque, y mêler ensuite quelques développés de cervicales (il est alors possible de laisser jaillir sifflement, chansons, cri ou tout autres sons qui aideraient à la prise. Injonction valable pour le public s'il se sent concerné !)

Finir en déposant harmonieusement quelques équilibres sur un pied, les derniers pistils de sourire peuvent être encouragés par des onomatopées connues, tels que « ouh la la », « olé », ou inconnus que vous accueillerez allégrement.

Arroser d'une rythmique chaleureuse.

Se servir de la musique naturelle du lieu.

Répéter jusqu'à grande soif.

## *Minestra fraîche à la sympathie d' durée*

### Ingrédients :

- - Coude sur tête
- - Fricotis de doigts
- - Équilibres chaloupés
- - Déambulation coquine sur 4 appuis
- - Arrêt surprenant
- - Gigotin de genoux sautillant
- - Ralenti sur sourire charmeur
- - Tapoti sur épaule
- - Regard élevé et inspiré
- - coudés franches et riantes

### Épices :

- - Un filet de sophistication
- - 1 pincée narquoise
- - Passion italienne

Préparation : (*attention : entre guillemet : la passion italienne*)

Répartir les marmitons harmonieusement.

Les faire mariner le regard élevé et inspiré ...

(*Imaginez l'ange Gabriel qui dit-on vous donnera alors force et courage ...*)

Y ajouter le fricotis de doigts dans un filet de sophistication, mais « Tremendo »

(*tremendo : terrible*)

Incorporer les coudés franches riantes, « allegro ».

Parsemer de quelques coudes sur têtes sympathiques, « a piacere ».

Ajouter ensuite le gigotin de genoux sautillant, faire revenir crescendo.

(*Quelques sons ou onomatopées d'encouragement sont indiqués comme bienvenus, voire nécessaires ! telles que « ouh la ! » « hop la ! » « waouh ! » ou applaudissement en rythme « Burlando » et « marcato » ; enjoué et marqué*)

Saisir d'un arrêt brusque et surprenant, « Acciacatura » (ne pas lésiner sur l'accent italien). (*Acciacatura : bref, ornementale et non préparé*)

Délicatement, « Affettuoso », mijoter la déambulation coquine sur 4 appuis.

Mijoter.

Et saupoudrer de ralenti sur sourires charmeurs, « Animato ».

Harponner alors le goût distillé d'équilibres chaloupés, « Con brio » (mas non troppo ...)

Avec une pincée narquoise, répandre une série de tapoti sur épaule en susurrant « ciao Bello » ou « ciao Bella » selon la nature du propriétaire de l'épaule, à la « Ballabile » de préférence. (*Ballabile : dansable*)

Renouveler les manoeuvres autant de fois nécessaires pour adoucir cette minestra. La fraîcheur est à chercher tout au long de la préparation.

Servir sur un lit naturel de chant de cigale et de tintements de verres.

## *Soupoukanja de falsetas*

*Un délice tout à fait dépaysant !*

### **Ingrédients :**

- - Développés de jambes chevaleresques
- - Des pas chassés
- - Un équilibre sens dessus dessous
- - 3 pauses de profil dont une en grande « grande quatrième »
- - Des bras amples et suffisants
- - Série de regard en biais
- - 1 accélération
- - Dos de main sur hanche fière et arrogante
- - 1 tour
- - S'accroupir et regarder autour

### **Épices :**

- - Un peu d'exaltation avec soupirs exagérés
- - Un brin de fierté
- - Une poignée de claquements de doigts

**Ustensiles :** porter du rouge sur soi.

### **Préparation :**

Disposer les marmitons côte à côte selon une belle ligne.

Échauffer les délicatement avec quelques développés de jambes chevaleresques.

Relever un peu d'exaltation avec soupirs exagérés.

Entretenir de pas chassés traversant et perturbant.

Plonger alors dans un équilibre sens dessus dessous.

Bien, il est alors possible d'émettre un cri « Hi Ha ! » par exemple, de satisfaction ou d'encouragement.

Faire revenir avec grâce les bras amples et suffisants, accompagnés de quelques regards en biais.

Saisir le mélange au travers de 3 pauses de profil dont une en grande « grande quatrième ».

Se répartir harmonieusement, s'accroupir subitement et regarder attentivement autour.

Agiter alors d'une poignée de claquements de doigts.

Relever d'un brin de fierté, dos de main sur hanche fière et arrogante.

Ajouter, dans une accélération, un cri et un tour.

Laisser reposer.

**Cuisson** force 3, servir sur une sauce rythmique relevée.

## Goûter royal aux saveurs graciles

### Ingrédients :

#### Pâte

- - Frottis de dos contre-dos
- - Sauté de 2 genoux
- - Concentré de bras
- - Équilibre suspendu
- - Déboulé

#### Epices :

- un brin de sifflotement
- une pincée d'exaltation

#### Garniture

- - Pirouette gracieuse et candide
- - Plié ajouré
- - Main offerte – très aristocratique
- - Divers arrêts permettant de vibrants battements de cils

#### Epices :

- une pincée de soupirs

#### Glaçage

- - Révérence
- - Port de bras

#### Epices :

- une pointe de sourire

*Ustensiles* : disposer de bleu.

*Cuisson* : en deux fois au moins pour la pâte, à l'étouffée pour la garniture et à vif pour le glaçage

### Préparation :

#### La pâte

Agiter le concentré de bras de bas en haut.

Délayer jusqu'à obtenir une série d'équilibre suspendu.

Rassembler alors les marmitons sur un brin de sifflotement.

Étaler les 2 par 2, afin de les amalgamer, délicatement ajouter le frottis de dos contre-dos.

Saisir de 3 sautés de 2 genoux.

À l'aide de déboulés et d'une pointe d'exaltation, façonner un cercle.

Laisser reposer.

#### La garniture

Faire fondre les pliés ajourés avec une pincée de soupirs graciles, tout en tapissant ce cercle de mains offertes (comme pour un charmant baise main par exemple)- très aristocratique.

Creusez des spirales à l'aide de pirouettes gracieuses et candides.

Nappez généreusement de divers arrêts permettant de vibrants battements de cils.

#### Le glaçage

Faire revenir une révérence avec une pointe de sourire.

Tamisez alors de ports de bras en un decrescendo continu.

By Elsa, avec grand plaisir

**Ajouré** : Ornementé en perçant des trous qui laissent passer la lumière.

**Déboulé** : enchaînement de tours rapides

**Port de bras** : le port de bras est, comme l'indique son nom, un porté, c'est-à-dire qu'on soutient l'action des bras et qu'on reste dans la position où on est pour les déplacer harmonieusement.



## Recette à danser n° 12

Dans le cadre des journées du patrimoine, nous vous proposons une spécialité culinaire locale :

# *La tielle déjantée*

### **Pâte**

- - Sauts bras-en-haut
- - Des portés
- - Grands pliés en grande seconde

### Epices :

- une pincée de sourire
- des souffles de rire
- Bruit de succion

### **Garniture**

- - Agitation des doigts de façon déjanté
- - Poignets mobiles
- - Amples mouvements de bras
- - Équilibre
- - Coupé et fouetté de jambes

### Epices :

- une poignée de gargouillade
- quelques mains sur genoux

### **Finition**

- Pas ballotté - saut sur place d'un pied sur l'autre-
- Un grand grand plié
- Des bras jetés
- Des penchés

### Epices :

- piment de cris : « Aï ! » « Aî ! »
- un bel canto (une belle voix)

### **La pâte**

Délicatement, verser les marmitons un par un de façon à former un tas.

Ajouter une pincée de sourire et quelques souffles de rire.

Travailler ce tas à l'aide de moult portés... Accompagné des bruits de succion « slurp ».

Couper ensuite d'une série de grands pliés en grande seconde, afin de bien étendre cette pâte.

Piquer de quelques sauts bras-en-haut.

Laisser reposer un peu et malaxer une seconde fois cette pâte.

*(Répéter quand marmitons en mouvement)*

### **La garniture**

Préparer les bras, relever les manches et dégourdir les doigts de façon déjantée sur poignet mobile-, - rythme « A capriccio » ou librement-.

À rythme « adagietto » assez lent, faire revenir cette agile garniture le long d'amples mouvements de bras.

Ajouter alors une poignets de gargouillade – soit en vocabulaire classique : le « saut de chat », crée au XVIIIème siècle par la fameuse danseuse belge nommée la Camargo -.

Dans un rythme « acceso » accéléré (n'oublions pas que le tielle nous vient tout droit d'Italie) alterner coupé et fouetté de jambe.

Saisir d'un équilibre.

Laisser mijoter mains sur genoux.

Reprendre une seconde fois la préparation de la garniture pour accentuer les notes épicées.

*(Répéter quand marmitons en mouvement)*

### **Pour finir**

Rassembler les marmitons selon un cercle.

Remplir allégrement de pas ballotté - saut sur place d'un pied sur l'autre-, pimenté de quelques cris tels que « Aï ! » « Aî ! »

Recouvrir d'un grand grand plié majestueux.

**Cuisson :** dans un bel canto (d'une belle voix)

**Servir sans attendre !**

By Elsa, avec grand plaisir



## *La Tajine d'automne qui a la pêche*

### **Ingrédients**

- - Mouvement agité des doigts : type mouvement aller-retour autour des articulations.
- - Marche aux genoux anguleux
- - Bond
- - Tour Toupie à la Derviche Tourneur (bras bien écarté, important pour la forme)
- - Bras organiques à la douce énergie contagieuse
- - Pied sur genou
- - Main gauche sur épaule droite
- - Une pincée de sourire
- - Une pointe de coquetterie dans le regard.
- - Rire
- - Série de claquement de doigts

### **Préparation**

#### **La marinade :**

Verser du dessus de la tête 6 mains avec Index, Majeur et pouce en mouvement très agité.

Ajouter une pincée de sourire et une pointe de coquetterie dans le regard.

Frotter alors ces mains conviviales contre des épaules (ou omoplates).

*Il est possible de frotter du mollet, de la cuisse ou du flanc si une franche sympathie est présente – attention tout de même à ne pas trop échauffer la préparation si des chatouillements apparaissent.*

Laisser mariner.

#### **La Tajine**

Faire bondir genoux et chevilles avec le reste de coquetterie.

Incorporer un zeste de souffle pour étouffer et garder ainsi l'énergie libérée.

Utiliser cette vapeur pour déclencher une marche comique aux genoux anguleux.

Arroser largement de rire.

Saisir pied sur genoux, incorporer main gauche sur épaule droite.

Laisser mijoter sur une série de claquement de doigts (revenus de la marinade).

Condenser marinade, sauce, corps, épices, souffles dans un Tour Toupie à la Derviche Tourneur. Faire durer, faire évoluer, ces tours peuvent être sur place, en duo, en groupe, sur herbe, sur goudron, sur table, sur genoux, sur pointe de pied (façon déboulé), ... À compléter à volonté et à haute voix.

Accompagner d'un « LA » à la bel canto.

Remarque : Pour un effet plus sucré salé. Faire revenir les bras en de beaux mouvements organiques à la douce énergie contagieuse. Mais dans ce cas, ajouter les seulement en fin de cuisson.

## Recette à danser n° 14

# Charme & Castagne

### Ingrédients :

- - Poings fermés et bagarreurs
- - Ballottés à foison (*Ballotté : saut sur place d'un pied sur l'autre et d'avant en arrière, composé de battements alternativement développés.*)
- - Série de déboulés décortiqués
- - Doigts sensibles et vitaminés
- - Arabesques cambrées et moelleuses
- - Bourrée (*pas-de-bourrée - pas en trois temps qui permet un changement de pied simple avec un léger déplacement latéral.*)
- - Quelques cabrioles en fouetté
- - Bras organiques chargés de sève gustative (*mouvement de bras ayant goût et caractère*)

### Épices :

- - Un filet de sophistication
- - 1 pincée de sourire
- - 1 pointe de charme

### Préparation :

Disposer les marmitons bien juxtaposés afin de les assouplir et faciliter ainsi leur préparation.

*Petite digression (n°1) : La castagne est un aliment qui nous vient de loin, sans doute du Moyen- Orient. Riche mais populaire, il passe dans le langage commun, ainsi sachez qu'au moyen age il y avait l'expression « parer chataignes à quelqu'un » ce qui voulait dire « lui préparer un bon accueil », et aussi « peler chataignes à quelqu'un » pour « lui dorer la pilule ». Entendu marmiton ?*

Appliquer alors une série de déboulés décortiqués avec un filet de sophistication, fouettée de quelques cabrioles.

*Digression linguistique (n°2) : au fait castagne : châtaigne ou marron ? Il existe une différence fondamentale entre la châtaigne et le marron. Elle est facile à voir. L'enveloppe de la châtaigne, la bogue, est cloisonnée et elle contient deux ou trois fruits. Le marron, égoïste, mûrit seul dans sa bogue.*

Rassemblez vous marmitons pour des arabesques cambrées, moelleuses et solidaires ! Ajoutez alors une pointe de charme, et public : c'est à vous, n'hésitez pas à chantonner pour les accompagner l'air du boléro bien connu et lui aussi populaire de « besame mucho ! »

*Digression (n°3) : Y a-t-il un rapport entre la castagne étudiée et le Mexique, berceau de ce boléro ? je n'en ai pas trouvé sauf le « populaire » que je n'ai pas hésité à répéter...*

Laisser alors envahir l'espace de bras organiques chargés de sève gustative (*mouvement de bras ayant goût et caractère*), faire circuler et saliver au moyen de pas de bourrée - je rappelle sur un rythme en trois temps, qui peut-être soutenu par vous public au moyen de claquement de doigt, de tapotement de main ou de ce que vous voulez. Soyons généreux !

*Digression (n°4) : Revenons aux expressions. Se prendre une châtaigne ! ça va castagner ! Prendre un coup sur le marron ! Surprenant ce paradoxe entre ce fruit moelleux, goutu et la violence sous-entendue. Mais la castagne est un produit sauvage ! tout s'explique...*

Marmitons, incorporez des ballottés, fermer vos poings. Allez-y, illustrez la castagne ! (Rappel : *Ballotté en langage ballet classique : saut sur place d'un pied sur l'autre et d'avant en arrière, composé de battements alternativement développés.*). À châtaigne décortiquée, saveur évoluée !

*Une petite digression encore (n°5) : Prendre un coup sur le marron signifie prendre un coup sur la tête. Ce parallèle entre tête et marron serait déterminé par la couleur que prend la tête quand elle a pris des marrons- avis datant de 1896 par Monsieur Von Wartburg. Je n'ai rien inventé...*

Laisser reposer en maintenant des manifestations allègres et décidés au travers de vos doigts devenus ainsi sensibles et vitaminés, et de nouveau, quelques pas de bourrée !

Marmitons, vous pouvez reprendre certaines cessions de cette recette, détourner l'interprétation si nécessaire à sa bonne prise. Dégustez !



## Recette à danser n° 15

(1)

# *Milk shake au miel !*

### *Ingrédients :*

- - Tressautement d'épaule
- - Pose douce et sucrée
- - Mou et affectation rétro ( poirauter en mode blasé quoi !)
- - Déhanchement glamour
- - Quelques classiques fouettés
- - Pas de deux pétillant
- - Battu de main droite pour rafraîchir bas de joue droite avec soupir.
- - Série de plié et déplié de coudes en symétrie (coude fixe, avant-bras en mouvement)
- - Marche par pied jeté

### *Épices :*

- - Un peu beaucoup de nonchalance
- - Un enthousiasme très frais

*Ustensiles :* porter une certaine évanescence.

### *Intro (2)*

#### *Préparation :*

Allez, marmitons, on tressaute des épaules, on frétille des omoplates, on secoue les clavicules.

Hop la : on suspend dans une pause douce et sucrée ...

Incorporer délicatement le battu de main droite pour rafraîchir bas de joue droite. Et soupirer.

On ajoute alors quelques déhanchements glamour. Hmmmmm

Mixer avec une série de plié et déplié de coudes en symétrie (Attention ceci est important : coudes fixes, seuls les avant-bras sont en mouvement.)

Délayer en marchant ... franchement : jeté, le pied.

- (3) « Take a walk on a wild side ... Solo ! »
- (4) « Hey Honeys ! shake your bodies in a same Wild ! »

Ok OK OK ok on laisse reposer avec un peu beaucoup de nonchalance... et faire revenir mou et affectation rétro.

Garnir de pas de deux Pétillant.

Parsemer de quelques classiques fouettés dans un enthousiasme très frais.

*Pas de Cuisson , servir très frais, très gai !*

## Feuille de route pour Bonimenteur

Je t'imagines dans un personnage assez typé, type cow girl face à son troupeau, avec un accent anglais (tout le temps ou par intermittence), assez rude et susceptible mais plein d'humour et de charme. Pouvant malmener le troupeau (enfin le groupe) de danseurs et le public.

En fait tu fais comme tu veux, bien entendu, mais j'essaie une autre forme stylistique cette fois-ci : la didascalie...

- (1) Petit bla bla de présentation :

Attention seule toi Bonimenteur connaît ce texte, pour le reste du groupe, c'est la découverte. Ce qui signifie que ce qui est à voir est de l'impro !

- (2) Intro juste pour toi bonimenteur

Tu peux chanter doo doo doo doo ce fameux refrain de la chanson de Lou Reed « take a walk on a wide side » que tu pourras reprendre à loisir, jusqu'à écoeurement, tout au long de la recette. Garde bien ainsi le côté fou de ton personnage. (*Je viens de lire la traduction de la chanson, je suis franchement surprise...Je vais rester sur une interprétation un peu naïve*)

Je te propose de jouer (et danser) avec cet air comme si tu étais la seule à pouvoir le chanter (et danser dessus) et ne pas accepter que quelqu'un d'autre le chante (ou dansotte).

Bref c'est ton solo !

Tu enchaînes sur la préparation quand tu le sens.

1. (3) ... Et à ce moment-là ...

Tu peux en choisir un ou une du groupe, faire un espace autour de lui ou elle, le désigner et lui demander de faire un solo en lui disant la fameuse phrase du refrain : « hey babe, take a walk on a wild side ! » avec l'injonction à l'impératif imparable : « solo ! »

Ce qui signifie qu'effectivement j'entends que les autres du troupeau soutiennent ce solo ...

D'une manière ou d'une autre avec toute leur nonchalance.

Tu mets fin au solo quand tu veux et passe à l'étape (4) ci-dessous.

- (4) Injonction au reste du groupe de rejoindre le solo et de la transformer en une danse collective folle et libre ... « Hey Honeys ! shake your bodies in a same Wild ! »

## Recette à danser n° 16

(1)

En ce 30ème jour de l'an 2011, le jour des hellébore, belles plantes méditerranéennes (voyez ! *en indiquant les danseuses*) Nous fêtons la sainte Martine, vierge et martyre ... Femme elle est... Dédions lui et à nous tous cette recette!

# *La galette des reines !*

**Ingrédients :**

- - Attitude de Reine (l'attitude est une position où le danseur a une jambe pliée en l'air assez haut.)
- - Plié et déplié , en quantité.
- - Pas de Biche (le pas de biche consiste en un pas chassé, mais de face et avec de l'élan.)
- - Rond de jambe (il suffit de pointer un pied devant soi et de « dessiner » un demi-cercle).
- - Port de bras (on soutient l'action des bras soit : on reste dans sa position pour les déplacer harmonieusement.)
- - Révérence (dégagé plié devant ou sur le côté avec port de bras à la seconde).
- - Une Royale : (un saut.)
- - Soubresaut (saut vertical qui part de 2 pieds pour arriver sur 2.)
- - Des bouchées à la Reine (effets de bouches royaux)

**Épices :**

- - Un brin de sophistication.
- - De l'humour !

**Ustensiles :** porter une certaine prestance. Aillez de l'allure !

**Préparation :**

Marmitons : au cinquième ha ha ha ha ha , transformez vous en reine !

Formez, s'il vous plaît, délicatement entre vous (avec vos propres corps, je veux dire) un bouquet de reines des prés, eh oui, nous sommes ici en un lieu champêtre mais distingué et qui nous est tout à fait approprié : le bar du château.

Pour une bonne préparation, attelons nous à la pâte et en rythme répétons au moins 4 fois :

Un plié, un déplié, une royale (un saut), un pas de biche, soupir, regard.

Et de nouveau : un plié, un déplié, une royale (un saut), un pas de biche, soupir, regard. Et encore : un plié, un déplié, une royale (un saut), un pas de biche, soupir, regard. Et enfin : un plié, un déplié, une royale (un saut), un pas de biche, soupir, regard.

Attention, lâchez les rênes mes reines, rond de jambes et soubresauts. Piquez vous, que diable ! Pas de biche !

Gardez l'attitude en un port de bras , incorporez une attitude. Et s'il vous le souhaitez quelques arabesques.

Râpez dessus deux ou trois bouchées à la reine (effets de bouches royaux)

Garnissez d'une révérence !

Ah : la fève ? (2) Devinez !

By Elsa, avec grand plaisir

## Feuille de route pour Bonimenteur

### Indication pour ton personnage si tu le souhaites

Au choix, tu es un personnage précieux, royal, distingué, pédant, snob, exigeant, chiant avec ta cour de danseuse. (Faire largement place au second degré et au cynisme dans ce cas).

Ou tu es la reine de gouaille, moqueuse envers les danseuses-reines qui se la pète (aux yeux rieurs de ce personnage).

- (1) Petit bla bla de présentation :

Attention seule toi Bonimenteur connaît ce texte, pour le reste du groupe, c'est la découverte. Ce qui signifie que ce qui est à voir est de l'impro !

(2) Pour la fève, j'ai pas trouvé de truc pour le moment, je me dis qu'il faudrait suggérer la rève, laissez l'imaginaire travaillé par un geste particulier, comme un mot dit aux oreilles de danseuses comme un secret, secret mais évident pour vous toutes.

Ch'sais pas : la fève c'est le nez, car le nez de Cléopâtre, reine des reines ?

Pour le coup, faut peut-être prévenir les filles avant pour que ça ne fasse pas flop, mais qu'elles jouent l'évidence à la fin, que le public ressente le mystère dans votre complicité ... Qu'en penses-tu ?

### Indication chanson :

« la reine de la nuit » de l'Opéra de la flûte enchantée, c'est hyper connu avec le « ha ha hah ahah aha ha ah ah » super aïgu cf : <http://www.deezer.com/fr/music/result/all/radiohead#music/result/all/reine%20de%20la%20nuit>

Sinon ya le bon roi Dagobert qui a mis sa culotte à l'envers, ce qui est bonne occasion pour se foutre de lui, mais rien d'original, le bon saint Eloi l'a déjà fait.

Dagobert a de la réparti, n'oublions pas. Pour info j'ai trouvé cette strophe :

« Le bon roi Dagobert / Mangeait en glouton du dessert / Le grand saint Eloi lui dit / O mon roi vous êtes gourmand / Ne mangez pas tant / C'est vrai lui dit le roi / Je ne le suis pas tant que toi »

Bref tu t'amuses

Tu t'appropries comme tu veux la recette !

## Recette à danser n° 17

(1)

# *Les tartelettes de pommes happy !*

### *Ingrédients :*

- - Mains sur les hanches citronnées
- - Tressautements d'épaules vanillées
- - Sautillements enjoués
- - Mouliné de bras
- - Main échouée sur cheveux ébouriffés
- - Piqués de pied avec équilibres chocolatés
- - Petits morceaux de trognes déformés (grimaces, quoi ! avec la langue bien montrée pour appétit aiguisé !)
- - Chute.

### *Épices :*

- - Un brin d'espièglerie

### *Préparation :*

Rassembler les trognes heureuses, et les découper en petits morceaux de trognes déformés (grimaces, quoi ! avec la langue bien montrée pour appétit aiguisé !)

#### *Éventuellement (2)*

Dans de grands moulinés de bras, échauffer les pieds.

Étaler les alors dans des sautilllements enjoués !

Piquer la surface recouverte de piqués de pieds avec équilibres légèrement chocolatés.

Incorporer alors délicatement main échouée sur cheveux ébouriffés.

Hm Hm, citron ou vanille ? (cf. Bobby :Aragon et Castille ? ...car ... « A propos de pied, au pays d'agada ragon, il y avait teguede une fille, qui aimait les glaces au citron et vanille ... » )

Bien bien , reprendre les trognes heureuses, y ajouter des tressautements d'épaules vanillées.

Puis savoureusement, y superposer les mains sur les hanches citronnées.

Saupoudrer de chutes exquisés et épicées.

Ok : reprendre la pâte à pied :

Dans de grands moulinés de bras, échauffer les pieds.

Étaler les alors dans des sautilllements enjoués !

Piquer la surface recouverte de piqués de pieds avec équilibres légèrement chocolatés.

Incorporer alors délicatement main échouée sur cheveux ébouriffés.

Chocolat, chocolat : pourquoi on ne ferait pas plutôt des bananes au chocolat ?

Et hop possibilité d'enchaîner sur la banane anana de Bobby !

Ok ok « Don't Worry, be happy ! » : Gardez les trognes heureuses.

Cuisinons, enfournons, dégustons !

By Elsa, avec grand plaisir

Feuille de route pour Bonimenteur

• **(1) Petit bla bla de présentation :**

Attention seule toi Bonimenteur connaît ce texte, pour le reste du groupe, c'est la découverte. Ce qui signifie que ce qui est à voir est de l'impro !  
Ne pas oublier d'inviter le public à se jeter dans cette grande marmite à mouvement, une véritable machine à danser !

**Indication chanson :**

(2) Sur l'air de « Pomme de reinette et pomme d'api »  
Les tartelettes de pommes happy, Happy Happy Ouh ! (avec le H exagérément aspiré...)  
Les tartelettes de pommes Happy, Happy Happy Oui !

En concurrence directe avec « Aragon et castille » de Bobby Lapointe  
Car même possibilité d'un même rythme un peu militaire et tressautant, sursautant et surtout sautillant. J'essaie de ne pas oublier que nous nous adressons à un jeune public !  
Facilement trouvable sur deezer : <http://www.deezer.com/listen-5185752>

Et la banane anana : <http://www.deezer.com/listen-1150650>

En classique : sur Deezer toujours, d'Offenbach : Pomme d'Api : la numéro 6  
« voici, j'en prendrai, un, deux, trois, quat', cinq ... »  
<http://www.deezer.com/listen-9911147>

Toute chanson chantée est une forme de digression.

**Sinon en digression :**

La pomme d'api est une variété de pomme dont une face est rouge vif. C'est un fruit de petite taille, aplati et de forme étoilée pentagonale.

L'Api, « Cette pomme qui veut être « mangée goulûment, sans façon, avec la peau tout entière » / « elle est probablement identique avec la pomme de Paradis. »

À ne pas confondre avec la pomme d'Apple !!!!

La chute : Tout le monde connaît l'histoire de la pomme de Newton. Le jeune savant reçoit sur la tête une pomme, et hop, il en déduit la loi de la Gravitation Universelle !

Plus exactement : La légende (?) de la pomme est trop belle pour ne pas être racontée : Newton dans son verger, à la vue d'une pomme qui tombe, se pose la question "Pourquoi une pomme tombe-t-elle et pourquoi la Lune ne tombe-t-elle pas ?

Newton aurait alors eu l'intuition que la Lune est soumise elle aussi à une attraction de la part de la Terre et qu'elle tombe sans cesse mais que sa vitesse l'empêche d'atteindre la Terre. Il énonce alors que la force de gravitation est à l'origine de tous les mouvements du Système Solaire.

Pomme happy : pomme heureuse !

« Don't worry, be happy ! » inévitablement : <http://www.deezer.com/listen-3127387>

Bref comme d'hab : tu t'amuses

Pas d'indication de personnage

Tu t'appropries comme tu veux la recette !

Recette à danser n° 18

(1)

## *Gloubi Boulga à la Barbe-à-papa !*

### *Ingrédients :*

- - Saut , et pis saut, et pis saut, et pis saut, et pis saut !
- - Confiture de bras à la fraise bien tonique.
- - Des sourires qui ont la banane
- - Main sur épaule, et coude sur genou
- - Jetés de pieds bien moutardés
- - Course à petits pieds tout acidulés
- - Chatouillis de doigt à la chantilly
- - Des « appuies-toi là, mon gars ! » funky et funny.
- - D'étonnant et détonnant pas-de-deux
- -

### *Épices :*

- - Des « ho-hisses » de Toulouse bien articulés.
- - Des yeux charmés et sucrés

### *Préparation :*

Marmitons et apprentis marmitons, entrez dans la marmite à danser !

D'ailleurs mettez vous en cercle pour bien vous voir et dégustez ensemble ce plat étrange venu d'une lointaine contrée qui se trouvait dans la télé.

Transformez vous en tigre vert, lion rouge, ou monstre jaune à tache bleu !

Commencez par échauffer les sourires et donner leur la banane !

Ajoutez délicatement la confiture de bras à la fraise, et l'on mouline bien tonique.

Et sautez, et pis sautez, et pis sautez, et pis sautez et pis sautez !

On écrabouille le tout avec des jetés de pieds bien moutardés, bien relevés !

On laisse reposer...Et l'on y ajoute délicatement des petits chatouillis de doigt à la chantilly.

On devrait obtenir une belle couleur café...

Le secret du Goulbi Boulga vient alors avec des équilibres « « appuies-toi là, mon gars ! » funky et funny, rehaussés de « ho hisses » de Toulouse bien articulés. (avec l'accent, hein !!). et qu'on en voit de toutes les couleurs !

Ok Ok OK

Pour la touche cotonneuse, pensez à des mots bleus, il vous est demandé d'étirer d'étonnants et détonants pas-de-deux, saupoudré de yeux charmés et sucrés, prenez le temps, sur trois , quatre ou mille si une valse s'annonce plus propice à cette confection sweety.

On étire, on profite, ah quelle valse Ha la la ...

On incorpore le tout dans une course à petits pieds acidulés, et hop on revient en cercle, car cette recette nécessite la reprise de la préparation afin que chacun soit servi et rassasié.

## Feuille de route pour le bonimenteur

- **(1) Petit bla bla de présentation :**

Attention seule toi Bonimenteur connaît ce texte, pour le reste du groupe, c'est la découverte. Ce qui signifie que ce qui est à voir est de l'impro !

Ne pas oubliez d'inviter le public à se jeter dans cette grande marmite à mouvement, une véritable machine à danser !

Ne pas hésitez pour étirer le temps de définir des solos, duos, ou autre, soulignez les moments ... Allez vous là-bas : duos de stars, ou autres injonctions ...

Ne pas hésitez à exiger plus de mouvement, plus de précision, plus de... ou moins de .. C'est toi le chef de cuisine !

### **Indication chanson : (pour info ou pour notre culture)**

#### **je suis moyennement inspiré**

« Vive le douanier Rousseau » de la Compagnie Créole :

<http://www.deezer.com/listen-7475866>

#### **Couleur café – Gainsbourg :**

<http://www.musicme.com/Serge-Gainsbourg/titres/Couleur-Cafe-t116949.html#>

Les mots **bleus** de Christophe <http://www.musicme.com/Les-Mots-Bleus-t136622.html#>

Une valse, forcément je pense à celle de Brel : <http://www.musicme.com/Jacques-Brel/albums/44-Grandes-Chansons-3700551714834.html#>

La chanson de casimir : <http://www.musicme.com/La-Chanson-De-Casimir-t310531.html#>

Le magicien d'Oz : Over the rainbow : <http://www.musicme.com/Over-The-Rainbow-t2667.html#>

#### **Couleur Menthe à L'eau d'Eddy Mitchell**

<http://www.musicme.com/Eddy-Mitchell/albums/Les-50-Plus-Belles-Chansons-D%27amour-0600753290828-02.html#>

#### **En rouge et noir de Jeanne Mas**

<http://www.musicme.com/En-Rouge-Et-Noir-t225582.html#>

Teh rubber biscuit des **blue** brother : <http://www.musicme.com/The-Blues-Brothers/albums/The-Blues-Brothers-The-Essentials-0081227616427.html#>

Et l'inévitable : <http://www.musicme.com/The-Blues-Brothers/albums/The-Blues-Brothers-The-Essentials-0081227616427.html#>

The yellow submarine : Les beattles <http://www.musicme.com/Compilation/Wish-We-Were-The-Beatles-A-Tribute-To-Yellow-Submarine-0884463231443.html#>

## *Rigollete au lait et à la fraise*

### *Ingrédients :*

- - Torse bombée plein de beauté
- - Contact rêveur entre un dos et une épaule
- - Fricotis de doigts lactés
- - Cris de tonnerre
- - Pas chassés finement exécutés
- - Saut de chat allegro
- - Crescendo de jeté de bras
- - Équilibres rusés
- - Série de regard gauche droite gauche droite
- - Silence ciselé et très frais

### *Épices :*

- - triplète tapée des mains
- - sourire légée et sucrée
- - 1 pensée ludique et farceuse

### *Préparation :*

D'une série d'équilibres rusées, marmitons, veuillez saisir la marmite.

Ajoutez soudainement quelques sauts de chat allegro.

Saupoudrez alors une série de regard gauche droite gauche droite.

Incorporez délicatement des contacts rêveurs entre un dos et une épaule.

Disposez ceci cela de pas chassés finement exécutés, avec des sourires légées et sucrées...

Fouettez d'un crescendo de jeté de bras.

Laisser porter à point cette cuisson.

De torse bombée plein de beauté, veuillez saisir par des cris de tonnerre secoués de triplète tapée de mains.

Ne pas hésitez à laisser des silences ciselés et très frais s'installer.

Napper ensuite de fricotis de doigts lactés, teinté d'une pensée ludique et farceuse !

Ne pas hésitez à renouveler le mélange.

Servir bien frais !

## *Anchoïade de la Buèges*

### *Ingrédients :*

- - Filets de dos alléchants
- - Quarts de tour bien huilés
- - Une gousse de sauts bien relevés
- - Lente chute
- - Étranges pas perdus
- - Cascade de bras, coudes et genoux mêlés
- - Belles gorges déployées en rire
- - Dédales de doigts aguerris et farceurs (*dédale ou embrouillamini*)
- Arrêts saugrenus

### *Épices :*

- - Un rythme parfumé de la garrigue
- - Quelques airs sereins des secrets de la Séranne

### *Préparation :*

Chers marmitons, attentivement trouver le rythme parfumé de la garrigue, et échauffer vos filets de dos alléchants.

Ajouter de temps à autre quelques quarts de tour bien huilés.

Émietter alors la lente chute de façon plus ou moins saccadée.

Il est important alors de recouvrir de quelques airs sereins des secrets de la Séranne, si vous les trouvez...

Fouetter le tout d'une gousse de sauts bien relevés

Laisser reposer et passez vous de la pommade s'il le faut.

À cet effet, il est proposé une cascade de bras, coude et genoux mêlés.

Incorporer ensuite d'étranges pas perdus, parsemés de belles gorges déployées en rire.

Rajouter par petites quantités à la fois des dédales de doigts aguerris et farceurs.

L'astuce du jour est de finir sur quelques arrêts saugrenus.

## *La Pasta per tutti relevée à l'harissa*

### *Ingrédients :*

- - Vous, marmitons ! sang, muscles et belle âme.

### *Épices :*

- - Une petite pointe de colère
- - Une belle poignée d'indignation
- - Un brin de tendresse
- - Un soupçon de joie
- - Une pincée narquoise et rebelle
- - Un filet d'exaltation
- - Du rire
- - De l'espoir
- - Un bouquet de pensée solidaire

### *Préparation :*

Chers marmitons, prenez bien l'espace, attentivement, gentiment, goulûment avec un petit soupçon de joie.

Animer sang, muscle et belle âme dans de joyeuses traversées, s'il vous plaît soyez bien groupé. Amenez à ébullition ...

Pas de débordement !

Baisser la pression et ajouter une pincée narquoise et rebelle.

Jetez-vous vivement dans un fou rire, et portez-vous !

Incorporez un brin de tendresse et supportez, soutenez, tenez bon!

Remuez vous, mélangez vous jusqu'à un résultat Al dente !

OK OK OK

Lentement abritez index, majeur, annulaire et auriculaire sous la coupe du pouce. Ajoutez délicatement une petite pointe de colère.

Secouez !

Avec la belle poignée d'indignation, saisissez l'intérieur de votre coude avec la paume de la main du bras opposé.

Maintenant faites ce que vous voulez !

Tout de même, avec le filet d'exaltation, rafraîchissez le bouquet de pensée solidaire !

Dans toutes les circonstances : gardez espoir !

Jacques Prévert :

« Il faudrait être heureux, ne serait ce que pour montrer l'exemple ! »

# Tourbillon Tourbillon

## Ingrédients :

- • Duo joyeux d'équilibres avec portés en champ et contre-champ, Suivi de l'air du film des demoiselles de Rochefort : « ... mi fa sol la mi ré , ré mi fa sol sol sol ré do »
- • Un fondu enchaîné pas chassé sur développé détourné déboulé demi-plié dégagé (rythme à trouver à la mary poppins *Supercalifragilisticexpialidocious* !) <http://www.youtube.com/watch?v=1Nbm0cJx-xM>
- • Quelques flic-flac au Ralenti  
Flic-flac : terme technique : le flic-flac est un pas issu de la danse folklorique et de caractère, qui part d'un dégagé à la seconde, on ferme en cinquième (devant ou derrière) puis coupé, fermé en cinquième, jeté à la seconde, fermé en cinquième (devant si on avait fermé derrière la première fois, derrière dans l'autre cas), puis coupé. Si on ferme devant en premier le flic-flac est en dehors, sinon il est en dedans. Avant et après en contrepoint de cette phrase (longue et technique) siffloter l'air de « sin'ing in the rain » / [http://www.dailymotion.com/video/x5tf2p\\_gene-kelly-chantons-sous-la-pluie-s\\_music/](http://www.dailymotion.com/video/x5tf2p_gene-kelly-chantons-sous-la-pluie-s_music/)
- • Des arrêts sur images bizarres, synchronisés ou désynchronisés  
... « Moi, j'ai dit bizarre, comme c'est bizarre ... » (Drôle de Drame 1937 Michel Simon Louis Jouvet / <http://www.youtube.com/watch?v=VGX6oMVsx4>)
- • Long travelling sur échappée ( ba da ba da da da da da : mélodie d'un homme et une femme : <http://www.youtube.com/watch?v=WqxQGI3BTXs>)
- • Tour méli-mélo, à deux ( sur la mélodie du tourbillon de la vie. Jeanne Moreau / film jules et jim / <http://www.youtube.com/watch?v=dcVcww08QFE> )  
Alors tous deux on est repartis  
Dans le tourbillon de la vie  
On a continué à tourner  
Tous les deux enlacés

## Épices

- - un max de glamour parce que « t'as de beaux yeux , tu sais ? »
- - un peu de connerie car "Les cons, ça ose tout. C'est même à ça qu'on les reconnaît"

Ok ok « Jusqu'ici tout va bien... Jusqu'ici tout va bien... Jusqu'ici tout va bien. »

## Préparation :

OK, marmitons, on est pas bien là, décontracté du mollet, à la fraîche ?

Allez c'est parti !

(Agrémenter à ton gré du chant mary poppins : *Supercalifragilisticexpialidocious*)

Incorporez au fondu enchaîné pas chassé sur développé détourné déboulé demi-plié dégagé, un petit peu de connerie (veuillez en garder précieusement pour la suite)

Ajoutez alors délicatement un , deux voir...trois flic-flac au ralenti. (agrémenter du sifflotement « sing'in in the rain »)

Stop ! Avec précaution, figurez quelques arrêts sur images bizarres, synchronisés ou désynchronisés. (À ce moment DO, tu peux jouer avec des expressions faciales à la M le Maudit, et t'écrier si tu le sens à l'attention du public la fameuse « Atmosphère ! Atmosphère ! Est-ce que j'ai une gueule d'atmosphère ?" »)

Braquez vos jumelles (agrémenter alors sans souci l'hymne des demoiselles de Rochefort « Nous

sommes 2 sœurs jumelles ... ré mi fa sol sol sol ré do »)

**Mixez des duos joyeux d'équilibres avec portés en champ et contre-champ.**

**Hm ! j'aime, c'est fin, ça se danse sans faim !**

**Jetez-y un max de glamour et échappez vous sur un long travelling** (*agrémenter et s'inspirer du chabada ba da, chabada ba da de la fameuse scène de la plage d' « un homme et d'une femme »*)

**N'hésitez pas sur le flash back , agrémentez au gré de votre reste de connerie.**

(*Au gré tu peux désigner l'un-e d'entre eux et dire l'autre fameuse « tu me fends le cœur ! »*)

**Que ça vous chatouille ou que ça vous gratouille, que la force soit avec vous, marmitons pour cette dernière adaptation :** (*agrémentée de la mélodie du tourbillon de la vie. Jeanne Moreau / film jules et jim*)

**Moteur : On tourne ! mélo, méli-mélo, à deux !**

**Ouh ... tourbillon tourbillon ...**

By Elsa, avec grand plaisir

## *Ah Z.U.T, une Z.A.T*

### *Ingrédients :*

- - De féroces tours main dans la main
- - D'illusoires équilibres
- - Des mouvements de bras Insurrectionnels et débridés
- - De très provisoires arrêts sur l'autre
- - D'aléatoires portés
- - De contradictoires déplacements de volte face en volte face.

### *Préparation :*

Veillez (Z)ATtraper les (Z)UTiles mains de votre camarade, veuillez vous (Z)ATtacher solidement et oubliez vous dans de féroces tours.

Veillez vous (Z)Attendre à une expérience maximale.

Veillez accélérer ! Vous (Z)ATtirant ainsi d'autant plus et vous rendant ainsi solidaires.

Tournez ! Tournez !

Zut zut zut, Veuillez (Z)arrêter tout. Stop.

C'est A comme autonome, non ?

Bien, alors Veuillez vous (Z)Attendrir un peu, seuls, au travers de quelques illusoires équilibres. Seuls.

Puis veuillez vous (Z)Atteler à ces fameux mouvements de bras insurrectionnels et débridés.

À quoi ... Insurrectionnel ? ... ya du Zef dans l'air, là...

Bref, veuillez vous (Z)ATtrouper S'il vous plait. Et maintenant Soyez (Z)Attentifs pour ces très (Z)ATtendus provisoires arrêts sur l'autre. Hop là, hop hop ...ect.

Tant qu'on y est, jouons le jeu : Apparaissent, Disparaissent, Apparaissent, Disparaissent dans de contradictoires déplacements de volte face en volte face.

Z'est politique là ? non non non Z'est répétitif surtout.

Enchaînez sur les aléatoires portés ! Et ne prenez pas ces airs (Z)ATterrés SVP.

Osez ! Pirates de ce jour, en autonome partie, composez, improvisez et jouez d'utopistes danses.

C'est lyrique, c'est absurde, et puis ya un ZUT de loucher. On reprend :

Oyez ! Pirates de ce jour, Zartistes Zadorés, veuillez (Z)ATteindre vos (Z)Utopistes... euh ...

Oyez, Public piraté, artistes sabordés (...personne ne m'écoute on dirait...)

Rêvez ! non, Veuillez rêver à vos (Z)Utopies ! et veuillez à les (Z)ATtribuer à vos plus belles et folles pensées.

# *Uppercut numero 1*

## *Ingrédients :*

- - Lancé de bras
- - Jetés de pieds qui en veulent à la lune
- - Coup de poing
- - Chute tout en mensonge
- - Spirale contorsionnée, entière et volontaire
- - Déplacement dans une diagonale de fuite
- - Doigts futiles, agiles et rassurants

## *Epices :*

- - Sourire épanoui
- - Grande concentration
- - Pincée d'ennui
- - Poignets d'envie

## *Préparation :*

Marmiton, échauffe une grande concentration, fais-la monter, respire, souffle, inspire ... Essouffle toi.

Avec cette préparation, alimente une magnifique spirale contorsionnée, entière et volontaire.

Orchestre ta respiration !

Fouette alors de coups de poings, tumultueux, sincères ou tintés d'une pincée d'ennui.

Déplace toi, urgemment, prudemment, prends la fuite, choisis tes diagonales.

Commente le tout de doigts futiles, agiles et rassurants.

Accentue ce goût par des lancés de bras dans un sourire épanoui, Joue, Jouie, cherche à te libérer.

Maintenant agrémente d'une chute tout en mensonge.

Réveille l'envie, fais-en des poignets et jette ces jetés de pieds à la lune.

Respire, souffle, et chante !

## *Timbale balteus a l'archivolte*

### *Ingrédients :*

Demi-tour en dedans – généreux de 20 à 40

Demi-tour en dehors - généreux de 20 à 40

Fermeture des épaules, coude vers le centre – à l'envie

Ouverture lente et rêveuse des mains puis des bras comme portant un toit

Grande quatrième, tronc s'arc-boutant pour tester résistance face à soi - rare

Une verticale organique monumental - unique

Pas lestes et sereins - nombreux

Déplacements mesurés – à souhait

### *Epices :*

Quelques traces de postures

Un peu de mauvaise foi

Une grosse poignée de curiosité

### *Préparation :*

Préchauffez les pieds en des déplacements minutieux et léger.

Mettre ses mains devant soi, les regarder, puis les voir.

Presser les avec un peu de posture, puis

Ajouter la fermeture des épaules, coude vers le centre à curseur doux

Commencer la série de demi-tour, un en dehors, un en dedans « *allegro ma lento* ». Y accommoder des mouvements de bras pour garder un certain équilibre.

Si celui chancelle, reprendre presto la verticale et vigoureusement se mettre en grande quatrième, le tronc s'arc-boutant « *vigoroso ma non affrettando* »

Prendre le temps de considérer autour de soi, l'harmonie de l'espace dégagé.

Dans ce temps de considération, prendre le temps pour ce patrimoine de l'arc-boutant.

Si verbalisation nécessaire, ne pas hésitez.

L'harmonie de cette pièce nécessite de retourner à une seconde cession de demi-tour, un en dehors, un en dedans « *adagietto* ». Y incorporer l'ouverture lente et rêveuse des mains puis des bras, légèrement en couronne « *con anima* ».

A la nouvelle altération de l'équilibre, saisir la verticale, laisser l'organique fusionner avec le paysage, faire monument.

« Presto » chauffroiter d'une grosse poignée de curiosité.

Offrez à vos pieds quelques pas lestes et sereins.

Contemplez !

Musique conseillée en accompagnement : *Inner City Blues* de Marvin Gaye.