

Le guide de préparation aux galas de fin d'année

*Guide à destination des danseuses pour
préparer et vivre son gala de fin
d'année de façon sereine*

INES OBAMBI
www.inesdanse.com



Le mois de juin rime souvent avec spectacle pour les danseuses. Pourtant attendu depuis plusieurs mois, ce moment peut aussi être une source de stress. Alors je te propose ce petit guide pour t'aider à te préparer et te rassurer et ainsi à profiter de tes beaux moments de spectacle.

Bien avant le spectacle

1 - Répétez et connaître ses chorégraphies

Il n'y a pas de miracle ! Plus tu connais tes chorégraphies, mieux tu les danseras, plus tu sentiras à l'aise et moins tu seras stressée. Donc répète, répète et répète encore tes chorégraphies jusqu'à ne plus avoir à y penser!

Danser un peu tous les jours, c'est mieux que de faire une longue répétition une fois de temps en temps. C'est plus efficace pour la mémorisation et moins fatigant.

2 - Se projeter et visualiser sa danse

Pense à t'entraîner en imaginant un public devant toi et pense à ce que tu veux lui exprimer. L'expression est aussi à travailler au même titre que la chorégraphie, elle n'apparaît pas par magie au moment de la représentation, il faut la travailler en amont.

Ne révise pas seulement les mouvements, visualise l'espace de danse, les autres danseuses de la chorégraphie, les placements, les déplacements.

Fais confiance à ton corps!

Si tu as beaucoup répété ta chorégraphie, si tu as travaillé ton expression, ton corps a enregistré tout ça. Le jour J, même si ta tête ne se souvient pas de tout, même si tu stress, ton corps lui s'en souviendra, fais-lui confiance.

Quelques jours avant le spectacle

- Pense à l'organisation de ta journée de spectacle (généralement tu as reçu un programme du jour)
- Pense à ce que tu vas boire et manger et à quel moment tu souhaiterais manger (1h avant le spectacle, 2h avant?)
- Essaie de bien dormir et de bien manger les jours avant
- Teste ton maquillage si tu n'as pas l'habitude de te maquiller pour faire de la scène
- Vérifie ton ou tes costume(s) et répare ce qu'il y a à réparer, fixe ce qu'il y a à fixer
- **Entraîne-toi avec ton costume, tes accessoires, tes bijoux, tes sous-vêtements** (pour vérifier qu'ils ne se voient pas), **ta coiffure, la totale!!!**

J-1

Prépare tes affaires

- Tes sous-vêtements !!!!
- Ton ou tes costume(s)
- Tes bijoux
- Tes accessoires
- Tes chaussures
- Ton maquillage
- De quoi te coiffer
- De quoi te couvrir entre les danses
- Un nécessaire de couture
- **Des épingles à nourrice, beaucoup d'épingles**
- De quoi boire et manger

Le jour J

- Pour tes questions, avant de demander à ta professeur (très occupée le jour J), va vers tes copines car elles ont souvent la réponse!
- Trouve ce qui te permet de gérer ton stress : parler et rire avec les copines de danse, t'entraîner (ou ne pas t'entraîner), manger...
- N'oublie pas de manger et de **boire** (une petite gorgée d'eau avant de monter sur scène évite d'avoir la bouche pâteuse en dansant)
- Reste concentrée et attentive à ce qui se passe pour faciliter le bon déroulement de la journée et pour t'adapter aux changements de dernières minutes (c'est du spectacle vivant, il y en a toujours!).
- Lis et relis le programme de la journée et les ordres de passage pour ne rien rater

- **Échauffe-toi! Une fois, plusieurs fois dans la journée**, que ton corps soit prêt à tout donner quand tu montes sur scène.

- **Reste connectée aux autres dans la journée et sur scène car vous dansez Ensemble**

- Visualise juste avant de monter sur scène la belle prestation que tu vas faire. Imagine

- Profite de ces moments qui passent rapidement

Rappelle-toi!

- **Rappelle-toi pourquoi tu dances**
- **Rappelle-toi qu'avec ton costume, entourée de nombreuses belles autres femmes, tu resplendis**
- **Rappelle-toi des belles énergies que vous créez ensemble et que tu renverras au public**



J'espère que ce guide t'aidera à vivre un bon spectacle et n'oublie pas le plus important :

Amuse-toi, Vibre, Profite du moment !

C'est à ça que sert la danse (à mon humble avis). Je te dis M€rd&!

Ines

PS : Dans la pratique, il m'arrive de ne pas faire tout ce qui est prescrit dans ce guide. Mais crois-en mon expérience, mieux tu es préparée, plus tu prendras de plaisir à te produire en spectacle