Le Medley de la Semaine

La CHORALE ARC-EN-CIEL de Longueuil

Volume 5 numéro 13
3 décembre 2018

La présidente sort sa plume

Bons concerts…

La période des concerts est débutée et elle sera bien remplie. Il est important de se préparer et aussi de mettre toutes les chances de notre côté pour livrer de bonnes performances jusqu'au 16 décembre. Dans cet esprit, j'ai pensé recueillir quelques conseils qui sont susceptibles de nous être utiles que ce soit avant ou pendant nos concerts.

Avant nos concerts

- Répéter et répéter encore et encore afin d'être le plus à l'aise possible. Bien sûr, il serait préférable de connaître les chansons par cœur; si ce n'est pas le cas, il faudrait essayer de se libérer de vos partitions pour suivre les consignes du chef de chœur. Assurez-vous d'avoir bien annoté vos partitions selon les indications de Jean-Francois. À l'aide du TUTTI, donnez-vous des repères pour savoir où respirer et à quel moment entrer.

- Faites des exercices pour vous détendre, maîtriser votre souffle et réchauffer votre voix. Référez-vous aux exercices que Jean-François nous propose sur le site de la chorale. Ils sont accessibles en tout temps.

- Travaillez votre posture pour vous tenir droit. Le fait d'avancer trop la nuque épuise le souffle. Un petit exercice est suggéré : placez votre dos contre le mur, les bras écartés, rentrez votre menton comme si vous vouliez toucher votre poitrine. Répétez cet exercice tous les jours.

(suite à la page suivante)

Le jour « J »

- Arrivez d'avance afin d'éviter d'engendrer un stress supplémentaire. Durant ces minutes précédant le concert, détendez-vous. Puisqu'en situation de stress, le cerveau est moins bien oxygéné, prenez de bonnes respirations lentes et profondes. Visualisez votre performance et surtout le succès du concert auprès d'un public conquis.

- Ne chantez pas le ventre vide ou, à l'inverse, après avoir avalé un repas copieux. Pour chanter, vous avez besoin de toute votre énergie. Elle ne doit pas être déviée vers la digestion. Faites-vous plaisir en mangeant ce que vous aimez en quantité raisonnable afin de vous procurer une sensation de bien-être. Le chant et le stress ont tendance à dessécher la bouche, n'oubliez pas de boire quelques gorgées d'eau juste avant d'entrer en scène.

Pendant le concert

- Restez focalisé sur votre performance. Plusieurs facteurs peuvent vous perturber, la chaleur ou le froid, la musique qui n'est pas assez forte, vous n'avez pas assez d'espace autour de vous… Faites taire votre mental, la petite voix qui vous dit n'importe quoi. Plus vous serez dans votre chanson, moins le reste aura de l'importance. Soyez dans l'ici et maintenant avec attention. Vous avez travaillé, soyez présent et prenez plaisir à livrer votre performance. Donnez le meilleur de vous-même… vous allez vivre un moment unique, alors il faut en profiter.

Aide-mémoire pour nos concerts de Noël

Mercredi 5 décembre – concert

Endroit : Résidence Le Saint-Malo, 390 rue du Bord-de-l'Eau Ouest, (Longueuil)
Heure d'arrivée des choristes : 18 h 30
Heure du concert : 19 h
Conseil : Prévoir faire du covoiturage, car les espaces de stationnement sont limités

Vendredi 7 décembre – pratique générale obligatoire jusqu'à la fin

Endroit : Sous-sol de l'église Saint-Lambert, 41 rue Lorne (Saint-Lambert)
Heure d'arrivée des choristes : 19 h, heure finale non-définie
Conseil : Patience et écoute durant cette soirée importante

Samedi 8 décembre – Prestation extérieure à la Marche aux Flambeaux

Endroit : Parc Michel-Chartrand de Longueuil
Heure d'arrivée des choristes : 18 h
Déroulement de l'activité : La chorale offrira des mini-concerts d'une vingtaine de minutes durant la veillée à partir de 18 h 15 jusqu'à 21 h
Conseils : S'habiller chaudement pour ne pas prendre froid. Porter une pièce de vêtement rouge sur soi. Nous prendrons des pauses pour aller nous réchauffer près du feu et déguster un chocolat chaud.
Si la météo annonce de la neige, mettez vos partitions dans des pochettes plastifiées.

Dimanche 9 décembre – Concert public « Anges et Flocons »

Endroit : Église Saint-Lambert, 41, rue Lorne (Saint-Lambert)
Heure d'arrivée des choristes : 12 h 30
Heure du concert : 15 h sans entracte
Conseils : Respecter les consignes pour le costume, nous fournirons le foulard rouge sur place. Apporter votre cartable avec les chants placés en ordre. Prière d'inscrire votre nom dans votre cartable. **Si vous avez besoin d'un petit banc, veuillez aviser Pierre Bernard.**

Mercredi 12 décembre – concert

Endroit : CHSLD René-Lévesque, 1901 rue Claude, Longueuil
Heure d'arrivée des choristes : 18 h 30
Heure du concert : 19 h

Dimanche 16 décembre – Prestation extérieure Marché de Noël Métiers et Traditions

Endroit : Parc Saint-Mark, rue Saint-Charles Ouest
Heure d'arrivée des choristes : 12 h 30, rendez-vous à la Maison de la Culture
Déroulement de l'activité : Trois blocs de représentation 13 h, 14 h, 15 h
Conseils : S'habiller chaudement pour ne pas prendre froid. Porter une pièce de vêtement rouge sur soi. Nous pourrons aller nous réchauffer à l'intérieur entre les prestations. Un espace fermé à clé est mis à notre disposition.
Si la météo annonce de la neige, mettez vos partitions dans des pochettes plastifiées.

Dimanche 16 décembre – Souper de chorale

Endroit : Restaurant Chez Vincent, 327 rue Saint-Laurent Ouest
Heure d'arrivée : À partir de 17 h 30
Conseil : Avoir du plaisir et profiter de ce beau moment festif

Pour les activités extérieures, en cas de tempête,

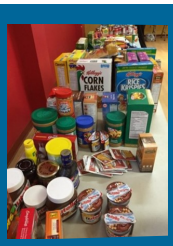
veuillez contacter le numéro de la chorale 514-771-2435,

un message sera enregistré pour vous communiquer les consignes.

QUELQUES RAPPELS IMPORTANTS!

Avez-vous acheté vos billets?

Il reste peu de temps pour acheter des billets. À ce jour, nous avons 274 billets de vendus et 8 choristes ont reçu un billet gratuit pour avoir vendu plus de 10 billets. Parents et amis sont les bienvenus, n'hésitez pas à les inviter. Pour les retardataires, ils pourront se procurer des billets à la porte la journée même du concert.



UN GRAND MERCI À CHACUN DE VOUS POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ. VOS DONS ONT ÉTÉ REMIS À LA CROISÉE DE LONGUEUIL.

L'opération Cartes de Noël est une très grande réussite!

Nous avons reçu plus de 400 cartes de Noël que nous distribuerons lors de nos concerts en résidence. Les cartes seront déposées dans un panier. À la fin de notre concert, nous invitons tous les choristes à prendre quelques cartes, à aller à la rencontre des personnes de l'auditoire et à leur remettre une carte tout en leur souhaitant nos meilleurs vœux.

Merci pour votre merveilleuse contribution.

Invitation à notre souper de Noël

Notre invitation au souper de Noël est lancée depuis quelques semaines. Nous nous rencontrerons au *Resto Pub Chez Vincent*. Vous trouverez tous les détails dans les numéros antérieurs du Medley.

C'est vraiment un beau moment de fête à partager ensemble. Notre chef, Jean-François, se prépare à nous donner quelques scoops pour notre concert mémorable du 40e anniversaire de la chorale. Notre SUPER BIBI 007 aussi sera là avec ses gadgets d'agent secret!... À SUIVRE…

Nous vous demandons de confirmer votre présence avant le 9 décembre auprès de Ginette Paul.

Costume pour les concerts de Noël

Concerts intérieurs

- Haut blanc uni : blouse, chemise ou chandail à manches longues
- Pantalons noirs autant pour les hommes que les femmes
- Bas et souliers noirs
- Cartable noir

Le foulard rouge qui complétera le costume sera fourni sur place par la chorale.

Concerts extérieurs

- Vêtements chauds agrémentés d'une pièce rouge de votre choix (chapeau, foulard, mitaines…)
- N'oubliez pas de bien protéger votre gorge avec un bon foulard.

On ne sonne plus à ma porte!

Y a-t-il quelque chose de plus fatigant que de se faire déranger par des vendeurs de Chocolat, de calendriers et autres, surtout lorsque tu manges ou que tu prépares le souper?

J'ai arrangé tout ça!

Je me suis fait faire une sonnette spéciale!

Allez voir plus bas!

Plus personne ne sonne à ma porte maintenant !

MES CHERS AMIS, C'EST À VOTRE TOUR!

Jill VARLEY
(alto)
4 décembre

Danielle VOISARD
(soprano)
8 décembre

Suzanne PANASUK
(soprano)
9 décembre

Robert MASSÉ
(basse)
10 décembre

ENFIN... La sainte paix!

Vous avez une petite nouvelle à nous apprendre, une anecdote, une histoire drôle, etc., vous avez des objets à donner ou à vendre (ex. meubles, vêtements, jouets, etc.), vous pouvez l'envoyer par courriel à : chorale.arc-en-ciel@netcourrier.com et je me ferai un plaisir de l'insérer dans le journal.

Pour rejoindre la chorale Arc-en-Ciel de Longueuil

Courriel : chorale.arc-en-ciel@netcourrier.com

Par la poste : Chorale Arc-en-Ciel de Longueuil
1230, rue Green
Longueuil (Québec) J4K 4Z5

Par téléphone : 514 771-2435 (CIEL)

Site Web : http://www.chorale-arc-en-ciel-longueuil.com

Rejoignez-nous sur : facebook

Page publique : https://www.facebook.com/chorale.arc.en.ciel.longueuil/
Page privée pour les choristes : https://www.facebook.com/groups/arc.en.ciel.longueuil/