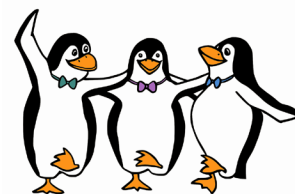




Nos ACTIVITÉS DANSE • SAISON 2020-21

ADULTES



DANSE EN TALONS

Descriptif : La danse en talons est un mélange de différentes danses : street jazz, cabaret...

Objectifs : Cette activité vous permettra de sculpter votre corps à travers différents mouvements, comme les déhanchés, les ondulations, les marches affirmées. La tenue élégante du corps est primordiale lorsque l'on danse en talons.



Tenue conseillée : Bottines à talons épais, d'une hauteur de 6 à 10 cm, sont conseillées mais non indispensables. Les baskets sont également admises.

DANSE DE SALON



Descriptif : D'approche aisée, la Danse de Salon est accessible à tous. Cette activité culturelle, divertissante et attrayante, se pratique individuellement (madison, twist, charleston...), en couple ou en groupe. Partie intégrante de la grande famille de la danse plurielle, elle s'intéresse non seulement aux authentiques danses françaises (valse musette, valse française, java), mais aussi aux danses traditionnelles (tango, paso doble, boléro, fox trot, boston, samba...) et à toute danse nouvelle, sans limite.

Objectifs : La Danse de Salon favorise la convivialité, le relationnel, le lien social. Cette activité procure des résultats encourageants pour la remise en forme ou la rééducation. Elle fait découvrir la musique, améliore le maintien et le savoir-vivre en communauté ; elle entretient la mémoire et la souplesse du corps, éloigne le stress et la timidité. Ses effets dépassent le simple plaisir corporel. La discipline donne un sentiment d'unité à un groupe animé par les mêmes mouvements et un rythme commun.

Objectifs : La Danse de Salon favorise la convivialité, le relationnel, le lien social. Cette activité procure des résultats encourageants pour la remise en forme ou la rééducation. Elle fait découvrir la musique, améliore le maintien et le savoir-vivre en communauté ; elle entretient la mémoire et la souplesse du corps, éloigne le stress et la timidité. Ses effets dépassent le simple plaisir corporel. La discipline donne un sentiment d'unité à un groupe animé par les mêmes mouvements et un rythme commun.

Tenue conseillée : Chaussures de danse adaptées conseillées pour un meilleur maintien du pied afin d'évoluer dans d'excellentes conditions.

MODERN JAZZ

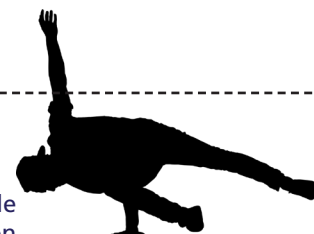
Descriptif : Cette activité est considérée comme un sport aux formes artistiques. Le Modern Jazz se caractérise par la coordination et l'isolation des mouvements sur des airs afro-américains et tous types de musiques actuelles. Il fait travailler toutes les parties du corps – épaules, bras, jambes, bassin - et s'apprend à tout âge.

Objectifs : Affiner, tonifier et dessiner sa silhouette, tout en se divertissant. Une pratique assidue vous permet de progresser rapidement et accroît votre endurance.

ENFANTS - PRÉADOS - ADOS

BREAK DANCE

Descriptif : Destiné autant aux garçons qu'aux filles qui n'ont pas peur d'un travail musclé, le break est le style emblématique de la culture hip hop. Le terme désigne la partie musicale où l'on n'entend plus que la batterie et la basse. Le verbe «To break» (« Casser », «Éclater») fait référence à la nature de certains mouvements qui composent cette danse se caractérisant par des figures et enchaînements acrobatiques au sol.



Enfants 6/9 ans

Objectifs : Éveil aux mouvements et figures de style lors des premières semaines de cours.

Puis, apprentissage du break dance à travers des jeux chorégraphiques pour comprendre et surtout ressentir. Travail sur les directions et découvertes des « freezes ».

Après l'acquisition d'une base des mouvements (« freezes, footwork, toprock »), ce cours pousse l'élève vers la performance et l'incite à travailler et développer la musicalité à travers des chorégraphies et des enchaînements de plus en plus élaborés.

PréAdos - Ados 10 ans et +



Objectifs : Ce cours est plus technique, toutes les figures de breakdance et tous les enchaînements possibles sont vus au cours de l'année.

Les élèves travaillent sous forme de « Battles » pour apprendre à danser devant les autres.

Un travail d'initiation à la créativité pour trouver son propre style est également proposé à chaque élève.