

Description des cours :



Eveil à la danse :

Ce cours est réservé aux enfants entre 4 et 6 ans, on y apprend à se tenir droit, à se concentrer sur ses mouvements, à observer son image dans le miroir, à regarder les autres pour que chacun ait son espace et à prendre conscience de la musique, du rythme et des émotions. D'un point de vue technique, quelques pas de danse classique seront abordés (pas chassé, pas de basque, pas de bourrée) mais, avant tout, les positions de base (1ere, 2eme, 3eme et 4eme) sont apprises afin de pouvoir partir sur un placement du corps impeccable et, ce, pour développer chez l'enfant une stature et un bon équilibre au niveau plantaire. Ceci est la raison pour laquelle les médecins conseillent de pratiquer la danse classique; le maintien et la posture du corps sont les bases essentielles de l'apprentissage de cette discipline.

Initiation à la danse :

Ce cours est réservé aux enfants entre 6 et 8 ans. Après un rappel des positions de base, les élèves apprennent des pas de danse classique plus complexes (saut de chat, pas de bourrée composé, sauts, assemblés, sissonnes,...). Le vocabulaire de la danse s'étoffe et les élèves apprennent quelques enchaînements qui se peaufineront en véritables chorégraphies, faisant appel à leur émotion et leur virtuosité. Le plaisir de la danse s'accompagne d'un vrai travail de connaissance de la technique et de leur corps.

Débutants :

Ce cours s'adresse aux enfants entre 8 et 10 ans. La technique s'affine et les pas de danse se complexifient (apprentissage des tours en dehors et en dedans). Les enfants sont encouragés à devenir des artistes du mouvement, la conscience morphologique du mouvement s'applique à la pratique (et les limites) de son corps. Il faut en effet travailler "d'arrache-pied" pour parvenir au résultat escompté. Les enfants apprennent donc à maîtriser de manière consciente les mouvements de leur corps et à accepter les difficultés et les échecs lorsque le corps résiste au mouvement. Ceci leur permet d'apprendre à accepter les limites de leur corps en faisant preuve d'humilité. La danse classique requiert en effet des efforts constants de dépassement de soi et de compréhension du mécanisme de son anatomie.

Intermédiaires I :

Ce cours s'adresse aux enfants entre 10 et 12 ans. L'apprentissage de la technique des pointes commence à cet âge-là. Il est recommandé de ne pas débiter les pointes avant que les os du pied ne soient bien formés et solides, afin d'éviter bien entendu toute complication ou déformation des os. Un contrôle médical sera demandé pour la pratique des pointes. Les tours et pirouettes feront virevolter les petites étoiles et développeront leur sens du spectacle et de la virtuosité.

Intermédiaires II :

Ce cours est réservé aux adolescents désireux de se perfectionner dans la discipline classique. La maîtrise des pas et l'aisance dans l'exécution des mouvements deviennent les éléments clés du cours. Régulièrement, les rappels des bases permettent de prendre conscience avec maturité de ses mouvements et placements. Même si la perfection n'existe pas, la discipline classique tend vers un idéal, un dépassement de soi, la satisfaction d'un mouvement maîtrisé. L'épanouissement dans la danse est essentiel et encourage à des efforts supplémentaires. Enfin, comme le dit l'adage : "Pour tracer le sillon de ta vie droit, accroche ta charrue à une étoile".

Modern Jazz enfants :

Ce cours s'adresse aux enfants entre 7 et 11 ans qui souhaitent apprendre la technique jazz au travers de chansons et rythmes entraînants. Le modern' jazz est une catégorie découlée de la danse classique qui s'inspire de plusieurs influences multiculturelles et qui utilise des sons et des rythmes plus soutenus afin de faire vibrer nos sensations et nos émotions. La technique jazz s'inspire des bases classiques au point de vue du placement mais privilégie la position parallèle et les isolations des parties du corps. Les enfants sont amenés durant ce cours à s'imprégner du rythme et à travailler les pas de base (ball change, battements, jetés, drag, slide,...).

Modern Jazz adolescents :

Ce cours s'adresse aux adolescents à partir de 12 ans. On y développe une technique et une maîtrise plus perfectionnée des mouvements. S'inspirant des bases de la danse classique, le maintien d'une posture adéquate est le prélude à l'aisance dans le mouvement. Des techniques plus complexes encourageront les élèves à travailler leur corps pour atteindre finalement le résultat escompté. Cependant, il faut tenir compte des limites de son corps et tendre vers un idéal plutôt que vers la perfection. Le rythme dicte au corps ses mouvements, ses émotions. Le jeu chorégraphique qui en découlera sera des plus stimulants pour l'imagination et le bien-être physique et moral.