

# PLANNING PRÉVISIONNEL – 2023/2024 – version du 08/09/2023

(Modifications possibles jusqu'à fin septembre en fonction des effectifs)

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | VENDREDI   | SAMEDI   |
|--|--|---|--|--|
| <b>Gym Posturale</b><br><b>Saint Barthélemy de Vals</b><br><br><b>8h45 &gt; 9h45</b>   |  | <b>Gym Cardio Muscu</b><br><b>Saint Barthélemy de Vals</b><br><br><b>10h00 &gt; 11h00</b>   |  | <b>Danse Jazz/</b><br><b>Contemporain Adultes</b><br>Débutant<br><b>9h00 &gt; 10h15</b>  |
|  |  | <b>Danse Classique</b><br><b>1<sup>er</sup> cycle (1C1)</b><br>Nés en 2015 et avant<br><b>Cours accessible uniquement</b><br><b>pour les élèves suivants 2 cours</b><br><b>par semaine</b><br><b>11h00 &gt; 12h30</b> |  | <b>Danse Classique</b><br><b>3<sup>e</sup> cycle</b><br>Nés en 2008 et avant<br><br><b>10h15 &gt; 12h15</b>  |
| <b>Éveil à la danse 1&amp;2</b><br>Nés en 2019 et 2018<br><br><b>17h00 &gt; 17h45</b>  | <b>Éveil à la danse 3</b><br>Nés en 2017<br>(2016 première année de danse)<br><br><b>17h15 &gt; 18h15</b>  | <b>Danse Jazz</b><br><b>2<sup>e</sup> cycle</b><br><b>(2C1, 2C2)</b><br>Nés en 2012, 2011 et 2010<br><br><b>15h00 &gt; 16h30</b>  | <b>Danse Jazz</b><br><b>1<sup>er</sup> cycle (1C1, 1C2, 1C3)</b><br>Nés en 2015, 2014, 2013<br>(2012 première année de danse)<br><br><b>17h15 &gt; 18h45</b>                             | <b>Technique de pointes</b><br><b>1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année.</b><br>Nés en 2010 et avant.<br>Non débutant en Classique<br><br><b>12h30 &gt; 13h30</b> |
| <b>Initiation à la danse</b><br>Nés en 2016<br>(2015 première année de danse ou<br>deuxième cours du premier cycle)<br><br><b>17h50 &gt; 19h05</b> | <b>Danse Classique</b><br><b>1<sup>er</sup> cycle (1C2-1C3)</b><br>Nés en 2014, 2013(2012)<br><b>Cours accessible uniquement pour</b><br><b>les élèves suivants 2 cours par</b><br><b>semaine</b><br><b>18h15 &gt; 19h45</b> | <b>Danse Jazz</b><br><b>3<sup>e</sup> cycle</b><br>Nés en 2010 et avant<br><br><b>16h45 &gt; 18h45</b>  | <b>Répétition Calame Junior</b><br><br><br><b>18h45 &gt; 19h00</b>   | <b>Cie Calame Junior</b><br>1 fois par mois + une journée<br>durant les vacances de Toussaint<br>et de février<br><br><b>14h00 &gt; 16h00</b>                        |
| <b>Gym Cardio Muscu</b><br><b>Saint Barthélemy de Vals</b><br><br><b>19h15 &gt; 20h15</b>  | <b>Danse Jazz/</b><br><b>Contemporain Adultes</b><br>Intermédiaire<br><br><b>19h45 &gt; 21h15</b>  | <b>Danse Classique</b><br><b>Adultes</b><br>Débutant<br><br><b>19h00 &gt; 20h15</b>   | <b>Danse Classique</b><br><b>2<sup>e</sup> cycle (2C1, 2C2)</b><br>Nés en 2012, 2011 et 2010<br><b>+ Pointes à partir de 3<sup>ème</sup></b><br><b>années</b><br><b>19h00 &gt; 20h30</b> | <b>Cie Calame</b><br><br><br><b>14h00 &gt; 16h/17h</b>   |

## **Attention :**

Cours de Danse dispensés par Magali Constant au Gymnase de **Châteauneuf de Galaire**

Cours de Gym Posturale dispensés par Magali Constant à **Saint Barthélemy de Vals**

Cours de Gym Cardio Muscu dispensés par Sonia Tissot El Hafci à **Saint Barthélemy de Vals**

**Éveil à la danse :** pour les enfants de 4 à 6 ans

**Initiation** (mix classique/jazz/contemporain) : pour les enfants de 7/8 ans

**1<sup>er</sup> cycle (1C) :** pour les enfants de 8 à 12 ans

**1C1 :** 1<sup>er</sup> cycle, 1<sup>ère</sup> année

**1C2 :** 1<sup>er</sup> cycle, 2<sup>e</sup> année

**1C3 :** 1<sup>er</sup> cycle, 3<sup>e</sup> année

**2<sup>e</sup> cycle (2C) :** pour les adolescents de 11 à 13 ans

**2C1 :** 2<sup>e</sup> cycle, 1<sup>ère</sup> année

**2C2 :** 2<sup>e</sup> cycle, 2<sup>e</sup> année

**3<sup>e</sup> cycle (3C) :** pour les adolescents et jeunes adultes à partir de 13 ans

**Adultes :** pour les grands adolescents et adultes

Débutants

Intermédiaires

**Gym :** pour les grands adolescents et adultes

Cardio Muscu

Posturale

## **Cursus amateur éclairé :**

Le 1<sup>er</sup> cycle (1C) dure de 3 à 4 ans (8/12 ans) : 2 cours de danse par semaine

- **1C1 :** cursus mixte : jazz et classique (1C1 : lire première année de cycle 1)

- **1C2 à 1C3 :** au choix cursus mixte (fortement conseillé) ou cursus uniquement classique.

Le 2<sup>e</sup> cycle (2C) dure 2 à 3 ans (11/13 ans) : 2 cours par semaine.

- 1 cours de classique et 1 cours de jazz.

- 2 cours de classique dont un cours de pointes et 1 cours de jazz (fortement conseillé).

Le 3<sup>e</sup> cycle (3C) : 2 à 3 cours par semaine.

### Cursus amateur très éclairé (sous conditions : voir ci-dessous) :

Cursus amateur éclairé + ateliers

Cie Calame junior : compagnie de danse enfants

Cie Calame : compagnie de danse semi professionnelle

### Cursus amateur loisir, 1 cours par semaine en jazz uniquement :

1<sup>er</sup> cycle : dure 3 ou 4 ans

2<sup>e</sup> cycle : dure 2 ans

Adultes: ouvert aux grands adolescents et adultes. Trois cours proposés :

- Danse Classique Débutant
- Danse Jazz/ Contemporain Débutant
- Danse Jazz/ Contemporain Intermédiaire

Le cours de danse est un excellent moyen de travailler le cerveau droit et gauche par les différentes coordinations, d'entretenir sa mémoire, sa musculature et sa souplesse (pas besoin de savoir faire le grand écart !).

Nous proposons pour ces trois cours la possibilité de prendre les cours à la carte, seulement sur la période entre septembre et décembre.

3<sup>e</sup> cycle : pour ceux qui ont un bon vécu de danse mais qui, par leur emploi du temps, ne peuvent pas s'investir sur minimum 2 cours par semaine.

### Les ateliers perlés (Compagnie Calame Junior et Compagnie Calame) ne seront pas ouverts à tous les élèves (seulement pour le cursus amateur très éclairé) :

Les élèves de 1<sup>er</sup> cycle et 2<sup>e</sup> cycle seront sélectionnés en fonction de leur capacité :

1. Leur capacité à vivre en groupe (être attentif aux autres, se respecter et respecter les autres, écouter les consignes...).
2. Leur capacité de mémorisation.
3. Leur capacité de repérage dans l'espace.
4. Leur motivation et celle des parents.
5. Suivre pour le 1<sup>er</sup> cycle : **2 cours de technique par semaine.**
6. Suivre pour le 1<sup>er</sup> cycle : **2 cours de technique par semaine.**

Pour les élèves de 2<sup>e</sup> cycle :

7. Leur musicalité.
8. Suivre pour les élèves de 2<sup>e</sup> cycle : **3 cours de technique par semaine.**

Ces ateliers seront **gratuits** et devront être **suivis assidûment**.

Ils aboutiront à un travail scénique, ainsi qu'à des représentations 2 ou 3 fois dans l'année, en plus du spectacle de l'école de danse.

L'expérience témoigne de la joie et des souvenirs de toutes ces rencontres (pour les enfants, comme pour les parents).

### **Pendant les vacances scolaires :**

**Ateliers danse et acrobatie** : ouvert à partir de 7 ans. Pour adhérents et non adhérents.  
Lundi et mardi du début des vacances de Toussaint et Février. Horaires et plannings à définir.

### **Semaine avant les vacances de Noël :**

Seront dispensés des **ateliers d'acrobaties**, de percussions corporelles et **musique** pour danseurs, **histoire de la danse**, qui seront ouverts à tous et obligatoires pour les cursus amateurs éclairés et très éclairés.

**Danse Adultes : possibilité de cours à la carte (tarif 10 cours) seulement entre septembre et décembre**

**Gym** : 1. 2 ou 3 cours par semaine. A l'année, à la carte (10 cours), ou mixte ex : 1 cours régulier + 1 cours à la carte.

### **Gym Posturale :**

S'adresse à toute personne quel que soit son niveau et son âge, qui désire faire un travail de musculation et étirements en **pleine conscience** afin de garder une bonne santé articulaire et musculaire, en préventif comme en entretien global.

Il est conseillé, pour ceux qui le peuvent, de pratiquer une autre activité plus cardio.

Le cours du mercredi se passera à la salle de motricité de l'école maternelle sauf les premiers mercredis de chaque mois (salle arrière de la salle des fêtes de st Barthélemy de Vals). (12 inscrits au mini et 15 maxi).

Celui du lundi aura lieu dans la salle arrière de la salle des fêtes de Saint Barthélemy (N'aura lieu qu'en fonction d'un minimum de 12 inscriptions).

### **Gym Cardio Muscu :**

S'adresse aux personnes qui désirent une activité cardio respiratoire, et musculation. (Il est fortement conseillé d'avoir une autre activité dans la semaine et d'être très régulier dans l'activité afin d'obtenir des progrès significatifs et surtout ne pas se blesser).

### **Art de la danse propose aussi des cours particuliers :**

Seul, en duo, en famille ou en groupe.

Pour des chorégraphies de mariages, des préparations aux concours, examens, auditions...

Pour son plaisir ou faire plaisir à quelqu'un.

Tarifs, lieux et horaires à définir en fonction de la demande.