

# PLANNING Art de la danse, Gym & Loisirs - 2022/2023

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

| LUNDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI   | SAMEDI   |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   | <b>Gym posturale</b><br>À partir de 16 ans<br><i>Saint Barthélemy de Vals</i><br>10h30>11h30   | <b>Danse Jazz Adultes Débutant</b><br>À partir de 16 ans<br>9h00>10h15   |
|   | <b>Initiation à la danse</b><br>Nés en 2015 (2014 première année de danse ou deuxième cours du premier cycle)<br>11h15>12h30           |   |  | <b>Danse Classique 3<sup>e</sup> cycle et perf.</b><br>Nés en 2009 et avant<br>10h15>12h15   |
|   | <b>Danse Jazz 1<sup>er</sup> cycle (1C1, 1C2, 1C3 et 1C4)</b><br>Nés en 2014, 2013, 2012 (2011 première année de danse)<br>13h30>15h00 |   |  | <b>Cie Calame</b><br>14h00>16h00<br><b>Remise à niveau à partir de 8 ans débutants</b><br>(de septembre aux vacances de Toussaint en fonction des besoins)   |
|   | <b>Danse Jazz 2<sup>e</sup> cycle (2C1, 2C2, 2C3)</b><br>Nés en 2011, 2010 et 2009<br>15h00>16h30                                      |   |  | <b>Atelier 1<sup>er</sup> cycle 1C2 et 1C3</b><br>1 fois par mois + une journée durant les vacances de Toussaint et de février<br><b>Atelier 2<sup>e</sup> cycle</b><br>1 fois toutes les 6 semaines |
| <b>Éveil à la danse 1&amp;2</b><br>Nés en 2018 et 2017<br>17h00>17h45                           | <b>Danse Jazz 3<sup>e</sup> cycle et perfectionnement</b><br>Nés en 2009 et avant<br>16h45>18h45                                       | <b>Éveil à la danse 3</b><br>Nés en 2016 (Nés en 2015 première année de danse)<br>17h15>18h15 | <b>Danse Classique 1<sup>er</sup> cycle (1C2 et 1C3)</b><br>Nés en 2013, 2012(2011)<br>17h15>18h45   |  |
| <b>Danse Classique 1<sup>er</sup> cycle (1C1)</b><br>Nés en 2014 et avant.<br>17h45>19h00       |  | <b>Pointes débutant</b><br>18h15>19h15  | <b>Danse Classique 2<sup>e</sup> cycle (2C1, 2C2, 2C3)</b><br>Nés en 2011, 2010 et 2009<br>+ Pointes à partir de 3 <sup>ème</sup> année<br>18h45>20h15 |  |
| <b>Gym cardio muscu</b><br>À partir de 16 ans<br><i>Saint Barthélemy de Vals</i><br>19h15>20h15 |  | <b>Danse Jazz Adultes Intermédiaire</b><br>À partir de 16 ans<br>19h30>21h00                  |  |  |
| LUNDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI   | SAMEDI   |

Les cours de danse seront dispensés dans la salle du bas du Gymnase communal de Châteauneuf de Galaure.

Les cours de gym dans les salles communales de Saint Barthélemy de Vals.

En fonction des inscriptions, un cours de danse jazz et/ou classique débutant/intermédiaire spécifiquement adultes pourrait voir le jour.

Éveil à la danse : pour les enfants de 4 à 6 ans  
Initiation (classique/jazz/contemporain) : pour les enfants de 7/8 ans

### 1<sup>er</sup> cycle (1C) :

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

1C4 : 1<sup>er</sup> cycle, 4<sup>e</sup> année

### 2<sup>e</sup> cycle (2C) :

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

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

2C3 : 2<sup>e</sup> cycle, 3<sup>e</sup> année

### 3<sup>e</sup> cycle (3C)

### Cursus amateur éclairé :

Le 1<sup>er</sup> cycle (1C) dure de 3 à 4 ans (8/11 ans) : 2 cours de danse par semaine

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

- 1C2 à 1C4 : au choix cursus mixte (fortement conseillé) ou cursus uniquement classique.

Le 2<sup>e</sup> cycle (2C) dure 2 à 3 ans (11/14 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.

Perfectionnement : Niveau requis (technique, mémoire, musicalité) et suivre au minimum 2 cours de danse par semaine.

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

Ad jazz : ouvert aux ados (minimum 13 ans) et adultes. Tous niveaux, y compris les grands débutants. 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 !).

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 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.**  
*Pour les élèves de 2<sup>e</sup> cycle :*
6. Leur musicalité.
7. 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.

### 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.