

Description des cours janvier 2023

Session de 15 semaines, débutant le samedi 28 janvier 2023

Cours	Âge (en sept.)	Niveau Scolaire	Style	Durée	X/sem.	Pré requis	Horaire
Solo ballet compétitif DISPONIBLE EN SEPTEMBRE 2023	7 ans et plus		Compétition	30 minutes ou 1h	1x	Être inscrit en ballet 2 cours/semaines. Sur audition.	À voir avec madame Pascale. Inscription pour 30 semaines incluant les frais de deux compétitions (30 min/sem. 1625\$) (1h/sem. 2750\$)
Solo Contemporain compétitif DISPONIBLE EN SEPTEMBRE 2023	selon expérience		Compétition	30 minutes ou 1h	1x	Être inscrit en danse contemporaine. Sur audition.	À voir avec mesdames Lysia et Jolianne. Inscription pour 30 semaines incluant les frais de deux compétitions (30 min/sem. 1625\$) (1h/sem. 2750\$)
Danse créative	3-4 ans	Précolaire	Danse créative	45 minutes	1x	Aucun	Samedi 9h00 à 9h45 (175\$)
Danse créative	4-5 ans	Précolaire Maternelle	Danse créative	45 minutes	1x	Aucun	Mardi 15h45 à 16h30 (175\$)
Mini ballet	5-6 ans	Maternelle	Danse créative/ballet	1 heure	1x	Aucun	Dimanche 9h45 à 10h45 (225\$)
Ballet récréatif	6-8 ans	1ère à 3e	Ballet	1h	1x	Aucun	Lundi 17h15 à 18h15 (225\$)
Ballet récréatif	9-12 ans	4e à 6e	Ballet	1h15	1x	Aucun	Mercredi 18h15 à 19h30 (270\$)
Ballet adulte	Pour tous		Ballet	1h30	1x	Aucun	Jeudi 19h30 à 21h00 (285\$)



École de danse
COLLÈGE MARIE-DE-L'INCARNATION
- POUR GARÇONS ET FILLES -

Préparatoire Méthode Cecchetti	6 à 8 ans	1ère et 2e	Ballet Méthode Cecchetti	1 heure	1x	Aucun	Jeudi 16h00 à 17h00 (225\$)
Grade 1 Méthode Cecchetti	Selon expérience		Ballet Méthode Cecchetti	1h15	2x	Avoir complété Ballet Préparatoire ou son équivalent	Dimanche 12h15 à 13h30 ET jeudi 17h15 à 18h30 (505\$)
Grade 2-3 Méthode Cecchetti	Selon expérience		Ballet Méthode Cecchetti	1h30	2x	Avoir complété le gr. 1 ou son équivalent	Dimanche 14h00 à 15h30 ET mardi 17h15 à 18h45 (600\$)
Grade 4-5 Méthode Cecchetti	Selon expérience		Ballet Méthode Cecchetti	1h30	2x	Avoir complété le gr. 3 ou son équivalent	Dimanche 16h00 à 17h30 ET mercredi 17h15 à 18h45 (600\$)
Grade 6 Intermédiaire Méthode Cecchetti	Selon expérience		Ballet Méthode Cecchetti	1h30	2x	Avoir complété le gr. 5 ou son équivalent	Samedi 10h00 à 11h30 ET mercredi 18h45 à 20h15 (600\$)
Préparation aux pointes et sauts garçons	10 ans et plus		Ballet Méthode Cecchetti	1h	1x	Avoir complété le gr 2 ou son équivalent	Mercredi 15h45 à 16h45 (225\$)
Pointes	12 ans et plus Sur évaluation		Ballet	1h30	1x	Avoir complété préparation aux pointes ou son équivalent, avoir été évalué par la professeure	Vendredi 18h00 à 19h30 (320\$)
Jeune compagnie répertoire	7 ans et plus	2e et plus	Atelier chorégraphique en ballet	30 minutes	1x	Être inscrit au programme de ballet. Enrichi	Gr. 1: Dimanche 13h30 à 14h00 Gr. 2-3: Dimanche 15h30 à 16h00 Gr. 4-5: Dimanche 17h30 à 18h00 Gr. 6-Inter.: samedi 12h00 à 12h30 (130\$)
Jeune compagnie variation	Selon expérience		Atelier de variation solo en ballet classique	30 minutes	1x	Être inscrit en gr 6-Intermédiaire ET Jeune compagnie Répertoire	Samedi 12h30 à 13h00 (130\$)
Contemporain	7-9 ans		Contemporain	1h	1x	Aucun	Lundi 17h30 à 18h30 (225\$)
Contemporain	10-12 ans		Contemporain	1h15	1x	Aucun	Mardi 17h30 à 18h45 (270\$)

Contemporain	13-16 ans	Contemporain	1h30	1x	Aucun	Lundi 18h30 à 20h00 (320\$)
Contemporain	Adulte	Contemporain	1h30	1x	Aucun	Mardi 19h00 à 20h30 (285\$)
Jazz	6-8 ans	Jazz	1h	1x	Aucun	Mercredi 17h15 à 18h15 (225\$)
Jazz	9-12 ans	Jazz	1h15	1x	Aucun	Lundi 18h15 à 19h30 (270\$)
Jazz	13-16 ans	Jazz	1h30	1x	Aucun	Vendredi 18h00 à 19h30 (320\$)

**Programme de ballet classique de l'École de danse-CMI
Selon la méthode Cecchetti**



La méthode est construite de façon à développer la musculature en force et en souplesse tout en respectant le corps de l'élève. Les exigences sont établies en fonction de l'âge, de la capacité physique et du niveau technique de l'élève.

À chacun des niveaux seront développés et approfondis: le vocabulaire, la compréhension de la technique classique, le tonus musculaire, la souplesse, la musicalité, la coordination, la créativité et l'interprétation. L'étiquette et les usages de la classe de danse y sont instaurées de façon positive et graduelle.

Les élèves peuvent, selon leur intérêt, passer les examens et certifications de Cecchetti Canada.

Ballet Préparatoire 6-8 ans (1^{ère} et 2^{ème} année primaire) :

Ballet Préparatoire est la suite du cours Mini Ballet. Les apprentissages se font par l'entremise d'exercices techniques, d'enchaînements et de danses. On y développe en douceur le vocabulaire et la technique classique. À chaque leçon, une période est consacrée aux activités créatives et musicales.

Grade 1, 7 ans et plus (selon l'expérience) : 2 cours/semaine

En Grade 1, le contenu du cours est davantage axé sur la technique classique et ses éléments artistiques spécifiques. L'élève sera initié aux exercices à la barre, aux adages, aux pirouettes et le travail des sauts sera plus diversifié. Chaque leçon inclut une période d'improvisation ou d'activités développant la créativité et/ou la musicalité.

Grade 2-3 et 4-5: 2 cours/semaine

Dans ces niveaux, la structure traditionnelle de la classe de ballet est privilégiée. Les apprentissages visent le développement des adages, des pirouettes et des sauts ainsi que la préparation du corps au travail des pointes et des éléments techniques du travail des garçons. Les activités créatives et d'interprétation sont toujours présentes mais de

façon périodique. Le cours Préparation aux pointes et sauts garçons (10 ans et plus) est un excellent complément à l'entraînement des élèves.

Grade 6-Intermédiaire: 2 cours/semaine

En grade 6-Intermédiaire, les éléments techniques et artistiques se complexifient. Le travail à la barre et les enchaînements d'adage, de pirouettes et d'allegro comportent plusieurs éléments visant ainsi à développer non seulement la technique mais également une excellente condition physique. Ces niveaux demandent des efforts soutenus et préparent l'élève aux niveaux majeurs de la méthode Cecchetti. La classe de Pointes est un excellent complément au ballet Grade 6-Intermédiaire.

Préparation aux pointes et sauts garçons, 10 ans et plus:

Exercices ciblés pour préparer les élèves au travail des pointes et aux grands sauts. Une partie de l'entraînement comprendra des exercices différents pour les filles et les garçons. Cette classe est essentielle avant d'aborder le travail des pointes. Le cours Conditionnement du danseur est fortement recommandé en complément pour les filles comme pour les garçons.

Pointes, Grade 6-Intermédiaire:

Sur évaluation seulement. Travail des pointes à la barre et au centre, selon le niveau technique acquis. Il est possible de suivre ce cours en chaussons mous si l'élève n'est pas physiquement prêt au travail des pointes.

Projet Jeune compagnie Grade 1 à 6 et Intermédiaire:

Le projet Jeune compagnie s'adresse aux élèves passionnés de ballet. À la façon d'une compagnie de ballet, les élèves feront l'apprentissage de chorégraphies originales ou issues du répertoire classique et auront des répétitions tout de suite après la classe technique. Les chorégraphies des différents groupes auront un thème commun dans l'objectif de créer un ou des enchaînements et de présenter ainsi un extrait d'un ballet. En 2022, les élèves ont eu l'opportunité de présenter leur travail au spectacle du Conseil des Arts du CMI, au spectacle de fin d'année ainsi qu'au festival Danse Encore et, plus récemment, au Téléthon Le Noël du Pauvre 2022.

Le projet implique :

- Une mini session fin mai pour prolonger les cours et les répétitions jusqu'au festival début juin.
- Des répétitions générales avant les prestations devant public
- Les répétitions régulières de la Jeune compagnie ont une durée de 30 minutes chaque semaine :

Répertoire, Grade 1, 2-3, 4-5 et 6, Intermédiaire:

Le terme répertoire désigne un ensemble d'œuvres considérées comme références et méritant d'être préservées. Plusieurs ballets ont traversé le temps et sont toujours dansés aujourd'hui. Pensons à Casse-Noisette, au Lac des cygnes, à Gisèle. Les classes de répertoires sont l'occasion de découvrir ces ballets. L'histoire, la musique, les costumes, le style d'une époque et bien sûr les enchaînements de pas extraordinaires sont un réel enrichissement pour les jeunes danseurs.

Variation, Grade 5-6, Intermédiaire :

Les variations sont une partie intégrante du répertoire. Ce sont les parties dansées en solo. Les élèves doivent être inscrits au cours de Répertoire en complément.

Programme récréatif

Éveil à la danse, Parent-Enfant:

Au cours Éveil à la danse, l'accent est mis sur la participation et le plaisir de bouger. Le parent accompagnateur participe parfois de façon active en bougeant avec son enfant, parfois en tant que spectateur pour évoluer graduellement vers l'autonomie. Les apprentissages se font par l'entremise de jeux créatifs et musicaux, de petites danses et de mises en situation. On y apprend notamment des pas et des sauts de déplacement, des mouvements de bases et, en fin d'année, une chorégraphie de groupe.

Danse créative 3-4-5 ans :

En danse créative, l'accent est mis sur la participation et le plaisir de bouger. Les apprentissages se font par l'entremise de jeux créatifs et musicaux, de petites danses et de mises en situation. On y apprend notamment des pas et des sauts de déplacement, des mouvements de bases et, en fin d'année, une chorégraphie de groupe.

Mini Ballet 5-6 ans (maternelle) :

Mini ballet est la suite du cours de Danse créative et les jeux créatifs et musicaux y ont encore une grande place. Des mouvements de base du ballet classique y sont graduellement introduits tels que l'alignement postural, l'utilisation d'un en dehors naturel (jamais forcé), de simples ports de bras et bien sûr, les sauts et les pas de déplacement qui font la joie de tous et toutes.

Ballet récréatif 6-8 ans: Nouveauté!

Ce cours, tout comme le ballet Préparatoire, est la suite du cours Mini Ballet. Les apprentissages se font par l'entremise d'exercices techniques, d'enchaînements et de danses. On y développe en douceur le vocabulaire et la technique classique. À chaque leçon, une période est consacrée aux activités créatives et musicales.

Ballet récréatif 9-12 ans: Nouveauté!

Le contenu du cours est davantage axé sur la technique classique et ses éléments artistiques spécifiques. L'élève sera initié aux exercices à la barre, aux adages, aux pirouettes et le travail des sauts sera plus diversifié. Le niveau de difficulté sera établi en fonction des participants.

Ballet adulte:

Ce cours est ouvert à tous. Le niveau sera établi en fonction des participants. Travail à la barre, au centre (port de bras, adage, initiation aux pirouettes, sauts et diagonales), chorégraphie (sans participation aux spectacles) et assouplissement.

Pop Pilates: Nouveauté!

Qu'est-ce que le POP Pilates® ?

POP Pilates® est l'endroit où la force rencontre la flexibilité. Pensez à des mouvements très ciblés qui laissent votre corps tonifié et transformé. Ce n'est pas votre entraînement moyen. C'est une danse sur le tapis. Dans un cours complet de 1h de POP Pilates®, vous ferez l'expérience d'un mélange d'exercices de Pilates modernes, entraînants et classiques, le tout sur une liste de lecture palpitante.

Conçu comme un cours sans équipement avec une gamme de modifications de mouvement, POP Pilates® est pour tout le monde.

Jazz 6-8 ans, 9-12 ans et 13-16 ans: Nouveauté!

Ce cours permet d'explorer plusieurs styles de jazz à travers des exercices techniques et des chorégraphies. En plus de travailler les techniques de base et de développer force, souplesse, expression faciale et corporelle, le danseur améliorera son contrôle, sa coordination, son équilibre ainsi que sa confiance. Plusieurs habiletés y seront travaillées, tels les tours et les sauts, en fonction du groupe d'âge des participants.

Contemporain 7-9 ans

Pour les jeunes ayant envie d'apprendre les bases de la danse contemporaine, mais qui n'ont pas encore l'âge requis. Ils exploreront l'univers du contemporain par un mélange des styles (classique, jazz et contemporain) tout en apprenant à développer leurs habiletés techniques et expressives. Ce cours se veut un pilier des bases de la danse contemporaine.

Contemporain 10-12 ans et 13-16 ans

Cours alliant la technique, l'improvisation, l'expression de soi ainsi que le développement des habiletés propres à la danse contemporaine. Les élèves sont amenés à travailler à leur développement physique et artistique par des exercices, des enchaînements ainsi que des chorégraphies mettant en évidence les éléments acquis lors du cours. Déséquilibre, travail de respiration, travail technique de sol et dynamiques du mouvement sont des éléments clés du travail de danse contemporaine.

Contemporain adulte

Travail de la technique contemporaine par une approche en douceur, expressivité et écoute du corps. Les personnes inscrites seront invitées à développer leurs capacités de texture du mouvement, d'écoute du corps, d'improvisation et de travail de la respiration. Par des exercices techniques, d'improvisation et de travail chorégraphique, apprendre à s'approprier son corps par le mouvement.