

Description des cours

Session Hiver-printemps (17 semaines): du dimanche 14 janvier au dimanche 19 mai

Spectacles annuels: 18 et 19 mai 2024 au théâtre du Cégep de Trois-Rivières

Répétitions sur scène le dimanche 12 mai 2024

À l'exception des cours pour adultes, les prix incluent la location de costumes pour le spectacle annuel.

Cours	Âge (en sept.)	Niveau Scolaire	Style	Durée	X/sem.	Pré requis	Horaire	Prix session hiver-printemps
Éveil à la danse Parent-enfant	3-4 ans	Pré-scolaire	Danse créative	45 minutes	1x	Aucun	Dimanche 9h00-9h45	15 cours: 182\$
Danse créative	4-5 ans	Maternelle 4 ans (dimanche) et maternelle 4-5 ans (mercredi et jeudi)	Danse créative	45 minutes	1x	Aucun	Dimanche 10h-10h45 ou Mercredi 15h45-16h30 ou Jeudi 15h45-16h30	Dimanche, 15 cours: 182\$ Mercredi ou Jeudi, 17 cours: 202\$
Mini ballet	5-6 ans	Maternelle 5 ans	Danse créative/ballet	1 heure	1x	Aucun	Dimanche 9h00-10h00	15 cours: 232\$
Ballet Préparatoire	6 à 8 ans	1 ^{ère} et 2 ^e	Ballet	1 heure	1x	Aucun	Dimanche 10h30-11h30 OU mercredi 17h00-18h00	Dimanche 15 cours: 232\$ Mercredi, 17 cours: 258\$
Grade 1-2	7 à 10 ans	2 ^e à 4 ^e	Ballet	1h15	2x	Avoir complété Ballet Préparatoire pour les élèves de 2 ^e année primaire	Dimanche 12h30-13h45 ET jeudi 17h15-18h30	32 cours: 559\$



École de danse
COLLÈGE MARIE-DE-L'INCARNATION

Grade 3-4	Selon expérience		Ballet	1h30	2x	Avoir complété le gr. 2 ou son équivalent	Dimanche 13h45-15h15 ET mardi 17h15 à 18h45	32 cours: 664\$
Grade 5-6	Selon expérience		Ballet	1h30	2x	Avoir complété le gr 4 ou son équivalent	Mercredi 18h-19h30 ET dimanche 15h30-17h00	32 cours: 664\$
Ballet Intermédiaire/ avancé	selon expérience		Ballet	1h30	1x	Avoir complété le gr. 6 ou son équivalent	Mardi 18h45-20h15 ET samedi 10h00-11h30	32 cours: 664\$
Pointes débutant et préparation aux pointes	Selon expérience		Ballet	1h	1x	Avec évaluation, être inscrit à un minimum de 3h de ballet/semaine	Vendredi 17h15 à 18h15	16 cours: 245\$
Pointes élémentaire/ intermédiaire	Selon expérience et sur évaluation du professeure		Ballet	1h30	1x	Avec évaluation, être inscrit à un minimum de 3h de ballet/semaine	vendredi 18h15-19h45	16 cours: 349\$
Ballet adulte	Pour tous		Ballet	1h30	1x	Aucun	Jeudi 19h30-21h00	17 cours: 334\$
Pointes adulte et préparation aux pointes	pour tous		Ballet	1h	1 semaine sur deux	Être inscrit à un cours de ballet 1x semaine	vendredi 19h45-20h45 (voir dates)	7 cours: 92\$
Contemporain 1-2	7-9 ans	2e et 3e année primaire	Contemporain	1h	1x	Aucun	Mardi 17h30-18h30	17 cours: 258\$
Contemporain 3-4	10-12 ans	4e à 6e année primaire	Contemporain	1h15	1x	Aucun	Lundi 17h30-18h45	16 cours 297\$
Contemporain 5-6	13-16 ans	secondaire	Contemporain	1h30	1x	Aucun	Lundi 18h45-20h15	16 cours: 349\$
Contemporain	Adulte		Contemporain	1h30	1x	Aucun	Mardi 19h00-20h30	17 cours: 334\$



École de danse
COLLÈGE MARIE-DE-L'INCARNATION

Jazz 1-2	6-8 ans	1 ^{ère} à 3 ^e	Jazz	1h	1x	Aucun	Mercredi 17h15-18h15	17 cours: 258\$
Jazz 3-4	9-12 ans	4 ^e à 6 ^e	Jazz	1h15	1x	Aucun	Mercredi 18h15-19h30	17 cours: 313\$
Jazz 5-6	13 ans et plus	secondaire	Jazz	1h30	1x	Aucun	Jeudi 17h15-18h45	17 cours: 369\$
Hip-hop 1-2	6-8 ans	1 ^e à 3 ^e	Hip hop	1h	1x	Aucun	Dimanche 11h30-12h30	15 cours: 232\$
Hip-hop 3-4	9-12 ans	4 ^e à 6 ^e	Hip hop	1h15	1x	Aucun	Dimanche 12h30-13h45	15 cours: 281\$
Hip-hop 5-6	13-16 ans	secondaire	Hip hop	1h30	1x	Aucun	Lundi 17h45-19h15	16 cours: 349\$
Solo compétitif	7 ans et plus		Ballet, contemporain, jazz, hip hop	30 minutes	1x	Sur audition		30 cours: 1938\$
Solo compétitif	7 ans et plus		Ballet, contemporain, jazz, hip hop	1h	1x	Sur audition		30 cours: 3162\$
Duo compétitif	7 ans et plus		Ballet, contemporain, jazz, hip hop	1h	1x	Sur audition		30 cours: 1785\$
Trio compétitif	7 ans et plus		Ballet, contemporain, jazz, hip hop	1h	1x	Sur audition		30 cours: 1326\$



École de danse

COLLÈGE MARIE-DE-L'INCARNATION

Troupes compétitives	7 ans et plus	Ballet, contemporain, jazz, hip hop	1h30	1x	Sur audition	30 cours: 1280\$
-------------------------	---------------	---	------	----	--------------	------------------



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

En Grade 1-2, 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 3-4 : 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 5-6, Intermédiaire et Avancé: 2 cours/semaine

Dans ces niveaux, 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 (10 ans et plus) et pointes débutants (12 ans et plus):

Sur évaluation seulement. Exercices ciblés pour préparer ou aborder le travail des pointes. Le cours inclut une évaluation physique et un programme d'entraînement personnalisé à faire à la maison. Les exercices sur pointes se feront essentiellement à la barre avec une introduction au centre en cours d'année selon la force et le contrôle des élèves. Un minimum de 2 classes techniques en ballet classique par semaine sont requises pour participer à ce cours. Il est possible de suivre ce cours en chaussons mous si l'élève n'est pas physiquement prêt au travail des pointes.

Pointes élémentaire et intermédiaire:

Sur évaluation seulement. Travail des pointes à la barre et au centre, selon le niveau technique acquis. Le cours inclut une évaluation physique et un programme d'entraînement personnalisé à faire à la maison. Un minimum de 2 classes techniques en ballet classique par semaine sont requises pour participer à ce cours.

Programme récréatif

Éveil à la danse, Parent-Enfant 3-4 ans:

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 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 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.

Pointes Adulte:

Exercices ciblés pour le renforcement des pieds et chevilles, travail des pointes de niveau débutant et élémentaire à la barre et éventuellement au centre si la force requise est atteinte. Il est fortement recommandé de suivre le cours de ballet adulte afin de d'assurer une base technique. Cette classe peut être suivie en chaussons mous.

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

ferrez 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 1-2 (6-8 ans), 3-4 (9-12 ans) et 5-6 (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 1-2 (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 3-4 (10-12 ans) et 5-6 (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.

Hip-hop 1-2 (6-8 ans) Nouveauté!

Le cours de hip-hop 1-2 est un cours qui vise au développement du danseur aux niveaux technique et chorégraphique. Il s'agit d'une initiation aux différents concepts composant les bases de la danse hip-hop. On y travaille, notamment, les niveaux, les

changements de vitesses et de directions et la distinction des qualités de mouvements tels que lourdeur-légèreté, contraction-relâchement, mécanique-organique.

Hip-hop 3-4 (9-12 ans) Nouveauté!

Le cours de hip-hop 3-4 est un cours qui vise au développement du danseur aux niveaux technique, chorégraphique, et interprétatif. Ce cours introduit une technique de danse plus spécifique au hip-hop. On y travaille à développer un vocabulaire de mouvement, à approfondir les concepts abordés dans le cours de hip-hop 1-2, tout en introduisant des exercices techniques nouveaux, dans plusieurs styles de hip-hop tels que : Isolations, Waving, Popping, etc.

Hip-hop 5-6 (13-16 ans) Nouveauté!

Le cours de hip-hop 5-6 vise au développement du danseur aux niveaux technique, chorégraphique et interprétatif. Dans ce cours, les entraînements, les exercices techniques et chorégraphiques se complexifient afin d'accroître l'endurance physique, la qualité d'interprétation et le vocabulaire du danseur. Les exercices techniques permettent d'approfondir les connaissances et les habiletés dans les styles abordés dans le cours de hip-hop 3-4, mais ils introduisent également de nouveaux comptes et styles tels que : *Fix Point*, *Improvisation guidée*, *Wacking*, *House dance*, etc.