



# Le jour le plus dense

Une journée d'ateliers  
sam 02 avril — de 9h à 18h

## **Une journée pour se laisser tenter et tester toutes sortes d'ateliers !**

Avouez : vous avez toujours voulu essayer des tas de choses sans en avoir l'occasion. Hula hoop, danse, yoga ou encore atelier parents/enfants...

Le Triangle vous propose de tout goûter, tout tester ou presque...

Un, deux, trois ateliers ou plus même ! Des propositions dynamiques ou plus zen, entre adultes ou avec les enfants, c'est à vous de créer votre parcours idéal.

Que vous soyez débutant·es ou avancé·es, laissez-vous tenter !

# Les ateliers :

## ① Cercle d'échauffement avec Thierry Micouin - T.M. Project

Echauffement général (participant·es et non-participant·es aux mini-stages) pour ouvrir la journée et pour dérouiller les corps avant les efforts de la journée !

— multigénérationnel

## ② "Autour du tour" avec Eva Le Saux - cie Laps

Créer différents états d'être et de relation au tour. Faire naître, identifier des ambiances et des émotions. Pour ce faire, les consignes seront essentiellement reliées au temps, à l'énergie et à l'intention. Nous explorerons par exemple comment un changement de rythme ou de tonus, une répétition ou une suspension dans la même séquence de mouvement, peuvent raconter des choses différentes. L'écoute et la relation à l'autre viendront ponctuer et enrichir cette proposition.

## ③ "Cercles et énergies colorées : un rituel pictural" avec Marine Bouilloud

Sur de grandes feuilles de papier disposées au sol vous serez invité·es à élaborer une peinture collective de plusieurs mètres de circonférence dont la composition jouera avec la forme circulaire. Muni·es de pinceaux et de petites éponges, nous chercherons à faire apparaître différentes intensités de lumières colorées en puisant dans une gamme de nuances que nous aurons fabriquées à la gouache. Le cercle évoquant l'unité, le cosmos, l'énergie, le mouvement perpétuel... Il sera question de déployer ensemble un mouvement lent et contemplatif en s'immergeant dans le rituel de la peinture.

## ④ "Spirale vive et fluide" avec Michelle Brown - cie Ladainha

Michelle Brown proposera un travail autour de la spirale, liant capoeira, danse contemporaine, release technique et contact, en explorant notamment le sol comme source d'énergie et le corps comme vecteur fluide et organique. Ce travail, qui est proposé régulièrement au sein de la compagnie Ladainha, intensifie et stimule les réflexes et les capacités corporelles. Fortifiant et flexibilisant, il rend le corps disponible et crée la confiance de le mettre en action, en naviguant seul ou en relation avec les autres. La finalisation sera une grande Roda / jam utilisant les éléments explorés pendant la séance pour évoluer à deux ou plus.

## ⑤ "Visages d'un pays" avec Thierry Micouin - T.M. Project

L'atelier proposera aux participant·es de pratiquer un principe chorégraphique utilisé dans la pièce participative *Visages d'un pays* (2021) : une partition de marche en cercle et en spirale à l'intérieur d'un carré. Construite sur une pulsation enivrante et un va et vient incessant, cette partition rigoureuse matérialise l'espace et le temps et met l'accent sur l'écoute, la mémorisation et la concentration.

## ⑥ Les constellations végétales avec Delphine Combataladès

Il s'agit d'un atelier d'initiation et de fabrication d'encre végétale à partir de légumes qui laissera une grande place à l'expérimentation et à la magie ! Car d'un violet intense, il est possible d'obtenir un turquoise ou un rose... d'un jaune brun, un jaune soleil... d'un grenat profond, un bleu nuit... Toutes ces couleurs viendront créer des constellations stellaires délicates...

— de 6 à 10 ans

## 7 Contakids avec Camille Brulais

Partager une activité dansée entre tout-petits et parents. Rouler, tomber, porter, respirer, imaginer en duo ou en groupe. Mais aussi s'amuser, se réjouir et s'étonner de ce que propose le petit ou le grand partenaire du binôme.

— de 2 à 4 ans

## 8 "Le cercle du flamenco" avec Cécile Apsâra

Comme la plupart des expressions traditionnelles, le flamenco se pratique en cercle, palmas (rythme frappé dans les mains), marches, postures, improvisation. L'occasion sera donnée de découvrir quelques fondamentaux du flamenco, de développer l'imagination et de construire sa relation au(x) partenaire(s) dans un échange vivant. Cécile Apsâra partira des techniques et des styles propres au baile flamenco, en particulier l'étude de ses rythmes et de son énergie. Elle expliquera le placement du corps, le port de bras, le mouvement des mains. Elle abordera l'aspect musical de cette danse à travers la frappe des pieds et des mains.

— multigénérationnel (+ 7 ans)

## 9 Spirale et yoga avec Camille Brulais

Le yoga Vinyasa permet à l'enseignant·e une grande liberté créative, au service de l'union du souffle et du corps. Grâce à une approche sécurisée et bienveillante, les participant·es découvriront les postures qui permettent d'explorer la dimension "spirale" de la colonne vertébrale.

## 10 La spirale intérieure avec Laina Fischbeck - DEAD Company

Chercher sa propre spirale en soi, en effectuant au préalable un travail de ressenti. Passer au mouvement, se déployer dans l'espace et tourner. Si le résultat approche de la giration et du tournoiement soufi, la technique enseignée est très spécifique à la spiral dance.

## 11 Cercle de relaxation avec Morgane Rey - cie Erébé Kouliballets

Travailler sur l'énergie du souffle, de la respiration en reliant notre pratique au végétal. Terminer avec de délicats automassages. Ce temps de relaxation est accessible à tous·tes. Un moment partagé dans le silence pour se relier à son intériorité et être doux·ouce ce avec soi-même.

## 12 Cercles d'ici et d'ailleurs avec Amélie Dalibert

Le cercle dans la danse traditionnelle d'ici (Bretagne) et d'ailleurs (France, Europe), la ronde comme l'une des formes primaires de transe collective, le plaisir de communier à travers le corps et la voix, et ainsi créer un instant convivial intergénérationnel !

— multigénérationnel

## 13 La spirale Urban Etnik avec Soa Le Clech

Le Modern Urban Etnik puise aux bases et aux fondamentaux des danses académiques et leur insuffle l'énergie circulaire des danses ethniques et hip-hop issues d'Afrique. Il s'agira notamment d'expérimenter, par le biais d'un travail sur la spirale, la dynamique de rotation et l'influence de la force centrifuge sur la perception de la verticale.

## 14 Hoop dance enfants avec Jessy Verkoeijen

Faire tourner un cerceau. Autour de ses hanches, de ses bras... Apprendre à maîtriser l'objet, son corps et trouver le bon rythme entre les deux. Lutter contre les chutes (inévitables, sachez-le) de son cerceau durant les premières minutes et surtout... s'en amuser ! Puis trouver comment ajuster le bon mouvement. Se perfectionner sans cesse ensuite pour finalement danser avec le cerceau en intégrant les différentes figures. Le Hoop dance est une activité ludique, qui allie subtilement sport, danse et créativité.

— à prévoir : une tenue adaptée, des vêtements serrés et confortables en matière non glissante, évitez les vêtements flottants  
— de 6 à 10 ans

## 15 Cercle de danse africaine avec Morgane Rey - cie Erébé Kouliballets

Entrez dans un cercle de danse africaine. Laissez-vous guider par une danse puissante et fluide, accessible à tous·tes, qui nous engage, dans un vécu commun et sensible. Après ce que nous avons traversé, se laisser porter par la force du cercle, par son énergie calme et puissante ne peut que nous rassembler et nous faire du bien.

## 16 Circonvolution dansée / Pole dance avec Amandine Parin

Avec la pole dance, les danseur·euses évoluent entre le sol et les airs. Vous aussi, apprenez à glisser, vous suspendre et tourner sur et autour des barres, grâce à des chorégraphies simples mais intenses !

— prévoir un short, un legging et des chaussettes.

## 17 Cercle danse parents enfants - avec Nathalie Salmon

Se mettre en danse, en mouvement et en espace, en jouant à détourner quelques jeux de rondes simples et connus de tous·tes.

À nous la petite hirondelle, le mouchoir, la capucine et le furet... À nous les danses d'invitation, l'intérieur et l'extérieur du cercle, les échappées, les danses à deux...

Transformons les règles, varions les trajets, rythmes et énergies, dansons ensemble !

— à partir de 4 ans  
— atelier accessible aux personnes à mobilité réduite

## 18 Hoop dance adultes avec Jessy Verkoeijen

Faire tourner un cerceau. Autour de ses hanches, de ses bras... Apprendre à maîtriser l'objet, son corps et trouver le bon rythme entre les deux. Lutter contre les chutes (inévitables, sachez-le) de son cerceau durant les premières minutes et surtout... s'en amuser ! Puis trouver comment ajuster le bon mouvement. Se perfectionner sans cesse ensuite pour finalement danser avec le cerceau en intégrant les différentes figures. Le Hoop dance est une activité ludique, qui allie subtilement sport, danse et créativité.

— à prévoir : une tenue adaptée, des vêtements serrés et confortables en matière non glissante, évitez les vêtements flottants

## 19 Cercle d'étirement avec Thierry Micouin - T.M. Project

Etirement général, pour clore la journée de tous·tes (stagiaires, ami·es, curieux·euses prêt·es à mobiliser leur corps avant la fièvre du samedi soir).

— multigénérationnel

	1 · 9h-9h30 T.Micouin · Cercle d'échauffement - gratuit ★ ⚡ (👤)			
9h	2 · 9h40-11h10 E.Le Saux Autour du tour ★ à ★★ ⚡ à ⚡⚡	3 · 9h40-11h40 M.Bouilloud "Cercles et énergies colorées : un rituel pictural" ★ à ★★★ 🌸	4 · 9h45-11h30 M.Brown "Spirale vive et fluide" ★★★ à ★★★★★ ⚡⚡ à ⚡⚡⚡⚡	5 · 9h45-11h15 T.Micouin "Visages d'un pays" ★★ ⚡ à ⚡⚡
Bar Petite restauration	6 · 9h45- 11h15 D.Combataladès Les constellations végétales ★ 🌸 (👤)	7 · 10h-11h C.Brulais Contakids ★ ⚡ à ⚡⚡ (👤)	8 · 11h20-12h50 C.Apsâra Le cercle du flamenco ★ à ★★ ⚡⚡ à ⚡⚡⚡⚡ (👤)	9 · 11h45-13h C.Brulais Spirale et yoga ★ ⚡ 🌸
Gâteaux Coin détente	10 · 11h45-13h15 L.Fischbeck La spirale intérieure ★★ ⚡⚡	11 · 13h15-14h30 M.Rey Cercle de relaxation ★ 🌸	12 · 13h30-15h A.Dalibert Cercles d'ici et d'ailleurs ★ ⚡⚡ (👤)	13 · 14h-15h30 S.Le Clech La spirale Urban Etnik ★★★ à ★★★★★ ⚡⚡ à ⚡⚡⚡⚡
	14 · 14h45-15h45 J.Vercoeijen Hoop dance enfants ★ ⚡⚡⚡ à ⚡⚡⚡⚡ (👤)	15 · 15h15-16h45 M.Rey Cercle de danse africaine ★ à ★★ ⚡⚡⚡ à ⚡⚡⚡⚡	16 · 15h15-17h15 A.Parin Circonvolution dansée / Pole dance ★ ⚡⚡	17 · 15h55-17h25 N.Salmon Cercle danse parents enfants ★ à ★★★★★ ⚡ à ⚡⚡ (👤)
19h	18 · 16h-17h30 J.Vercoeijen Hoop dance adultes ★ ⚡⚡⚡ à ⚡⚡⚡⚡	19 · 17h30-18h T.Micouin Cercle d'étirement ★ ⚡ (👤)		

- ★ niveau de difficulté  
1 étoile : débutant-e  
2 étoiles : inter  
3 étoiles : avancé-e
- ⚡ niveau d'énergie
- 🌸 zen
- (👤) atelier parents enfants
- (👤) atelier multigénérationnel
- (👤) atelier enfants

---

# Infos pratiques :

## Les recommandations

Pour tous les ateliers, merci de prévoir :

- une gourde
- une tenue confortable (cf. les recommandations spécifiques pour la hoop dance et la pole dance). Prévoir une blouse ou un vêtement ne craignant pas les salissures pour les ateliers d'arts plastiques.

## Les inscriptions

- à partir du 08 février
- en ligne sur [www.letriangle.org](http://www.letriangle.org)
- à l'accueil du Triangle
- par téléphone au 02 99 22 27 27.

## Les tarifs

Ateliers de moins de 1h15 :

10€ tarif plein / 8€ tarif réduit

Ateliers de 1h30 ou plus :

15€ tarif plein / 12€ tarif réduit

Le tarif réduit s'applique aux personnes achetant deux activités ou plus au sein de la même famille (domiciliée à la même adresse), ainsi qu'aux personnes bénéficiant du dispositif SORTIR !

Le cercle d'échauffement et le cercle d'étirement sont gratuits pour tous·tes (participant·e ou non aux ateliers).

## Une petite faim ?

Une petite restauration sucrée/salée sera prévue sur place afin de vous permettre de vous poser entre deux ateliers (si les conditions sanitaires le permettent).

---

Le Triangle  
Boulevard de Yougoslavie  
35201 Rennes



[www.letriangle.org](http://www.letriangle.org)  
02 99 22 27 27  
[infos@letriangle.org](mailto:infos@letriangle.org)