

21 LES 22 ATELIERS HEBDOS DU TRIANGLE

Cité de la danse
Scène conventionnée d'intérêt national
Art et création danse



infos 02 99 22 27 22
sabine.helot@letriangle.org

Boulevard de Yougoslavie
BP 90160
35201 Rennes Cedex 2
www.letriangle.org

Accès
M Station Le Triangle
BUS Bus 13 32 61 161ex

Inscriptions aux ateliers à partir du 25 août 2021

découvrez les modalités
d'inscriptions sur notre site
letriangle.org
+ d'infos
02 99 22 27 22

Le Triangle offre une large proposition d'ateliers pour commencer ou approfondir une pratique artistique régulière à tous les publics (enfants, adolescent·e·s, adultes, valides et personnes en situation de handicap).

Retrouvez les descriptions détaillées des ateliers sur letriangle.org

Rubrique → Pratiquer,
ateliers hebdomadaires et stages

Disponible quelques week-ends dans l'année ? D'autres formats

Stages de danse africaine Patrick Acogny

Danse africaine sensible !
Une approche en sensibilité et en profondeur
des principes de base des danses d'Afrique.

adultes tous niveaux	ven 5 nov 19h-21h + sam 6 nov 14h-17h	plein 58€ / réduit 49€
----------------------	--	------------------------

Danse africaine contemporaine
Une approche créative et esthétique des danses
d'Afrique, tout en douceur et en intensité.

adultes tous niveaux	ven 18 fév 19h-21h + sam 19 fév 14h-17h	plein 58€ / réduit 49€
----------------------	--	------------------------

Courants de la danse Nathalie Salmon

Une proposition axée sur la création et l'écriture enrichie
de partages documentaires sur l'histoire de la danse.

adultes	sam 10h30-16h30 1 fois par mois	plein 247€ / réduit 210€
---------	------------------------------------	--------------------------

Stage de danse mixte Nathalie Salmon

Personnes en situation de handicap et personnes valides.
Se livrer à de réjouissantes expérimentations
sensorielles, spatiales et corporelles et imaginer
ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies.

grands ados, adultes	14h-16h 16 oct, 6 nov, 11 déc, 22 jan, 05 mars, 09 avr	plein 98€ / réduit 82€
----------------------	---	------------------------

+ d'infos sur cet atelier auprès de Marion Deniaud 02 99 22 27 30
marion.deniaud@letriangle.org

Ateliers danse en douceur Céline Yavetz-Netter

Personnes en situation de handicap et personnes valides.
Des exercices, des mouvements et des postures
inspirés du yoga ou d'autres techniques corporelles.
Un temps pour respirer et se régénérer.

adultes	12 mars 7 mai 18 juin	tarif 10€ l'atelier 30€ les 3 ateliers
---------	-----------------------------	---

+ d'infos sur cet atelier auprès de Marion Deniaud 02 99 22 27 30
marion.deniaud@letriangle.org

Infos pratiques

+ d'infos
sur
letriangle.org

Déroulement de l'année

30 semaines de cours hors
vacances scolaires pour
la plupart des cours.

La majorité des cours
reprendra la semaine
du 20 au 25 septembre.

Tarifs et règlement
La totalité du règlement
est à effectuer lors de
l'inscription*.

À la rentrée
6 jours de réflexion après
la première séance pour
signaler la non-poursuite
de l'activité et se voir
restituer le règlement.
À l'issue de ce délai,
aucun remboursement ne
sera possible.

* Règlement possible par chèques,
espèces, Chèques-vacances ANCV,
CB, prélèvement automatique, Pass
Culture. Fractionnement possible
pour les règlements par chèques ou
prélèvement automatique.
Tarif réduit : étudiant·e·s,
demandeur·se·s d'emploi,
bénéficiaires du dispositif SORTIR I.
Une adhésion de 13,50€ à
l'association Triangle est requise
(cf. détails sur site).

Participer à un atelier au Triangle, c'est devenir adhérent·e de ce projet

Tout au long de la
saison, nous invitons les
participant·e·s à profiter
des spectacles, des soirées
littéraires, à rencontrer
les artistes lors d'ateliers
ou autour d'un verre.
À la fin de la saison, votre
participation à l'assemblée
générale de l'association
est essentielle pour
permettre à notre projet de
perdurer et se développer.

Avantages participant·e·s aux ateliers

Le Triangle, Cité de la
danse, accueille une
quinzaine de spectacles de
danse pendant la saison
et organise le festival
*Waterproof, plongez
dans la danse !* en février.
Afin de permettre à
toute·s les adhérent·e·s-
praticien·ne·s de découvrir
cette programmation,
un tarif spécifique
est accordé sur trois
spectacles au choix,
pendant la saison.
(hors spectacles en partenariat)

"Le jour le plus dense", un événement autour de la pratique

sam 02 avril 2022
De nombreux stages
seront dispensés par des
enseignant·e·s du Triangle,
des enseignant·e·s
extérieur·e·s et/ou des
artistes, sur la thématique
du cercle.
+ d'infos sur letriangle.org
en novembre

"Fait Maison", un temps fort des ateliers

du 07 au 10 juin 2022
Temps fort consacré à la
présentation du travail
des élèves, spectacles,
cours ouverts, invitations
à danser...
+ d'infos sur letriangle.org en mai

Danse

Danse contemporaine

Nathalie Salmon

Acquérir technique et créativité pour une danse légère, fluide, poétique.

5-6 ans	lun 17h-18h	plein 152€ / réduit 129€
6-8 ans	jeu 17h-18h	plein 152€ / réduit 129€
7-10 ans	lun 18h-19h	plein 152€ / réduit 129€
9-11 ans	ven 18h-19h	plein 152€ / réduit 129€
12-15 ans	mar 17h45-19h	plein 189€ / réduit 163€
15-18 ans	ven 19h-20h30	plein 247€ / réduit 210€
adultes, technique tous niveaux	mar 19h-20h30	plein 247€ / réduit 210€
adultes, technique, <i>affiner ses outils</i>	mar 20h30-22h	plein 247€ / réduit 210€
adultes, création, <i>courants de la danse</i>	sam 10h30-16h30 1 fois par mois	plein 247€ / réduit 210€

Danse théâtrale

Eva Le Saux

Qualité du mouvement, de l'intention, de l'interprétation... Une invitation à déployer l'imaginaire.

adultes tous niveaux	lun 18h45-20h15 ou lun 20h15-21h45	plein 247€ / réduit 210€
----------------------	------------------------------------	--------------------------

Danse expérimentale

Laina Fischbeck

Se laisser séduire par une danse riche, aux nombreuses inspirations.

adultes avancés	lun 10h-12h	plein 276€ / réduit 235€
-----------------	-------------	--------------------------

Modern jazz

Manon Thomas

Un Modern Jazz physique et dynamique dont la technique et la musicalité sont les clés.

8-11 ans	mer 13h30-14h30	plein 152€ / réduit 129€
11-13 ans	mer 14h30-15h45	plein 189€ / réduit 163€
13-15 ans	mer 17h15-18h45	plein 229€ / réduit 197€
ados avancés	mer 15h45-17h15	plein 229€ / réduit 197€
adultes débutants-inter	mer 19h15-20h30	plein 189€ / réduit 163€
adultes inter-avancés	mer 20h30-22h	plein 229€ / réduit 197€

Modern Urban Etnik

Soa Le Clech

Voyager entre danse modern, ethnique et urbaine, entre ressentis, sensations et émotions.

adultes	jeu 19h15-20h45	plein 229€ / réduit 197€
---------	-----------------	--------------------------

Dance hall

Soa Le Clech

Voyager vers la Jamaïque et sa danse ancrée, rythmée, pleine d'énergie.

ados débutants-inter	jeu 18h15-19h15	plein 152€ / réduit 129€
ados inter-avancés	ven 19h-20h	plein 152€ / réduit 129€
adultes	ven 20h-21h15	plein 189€ / réduit 163€

Hip-hop

Pour chacune des propositions, les enseignant·e·s du Triangle vous permettront d'acquérir les techniques, la musicalité et le bel esprit de collaboration et d'émulation du hip-hop.

Soa Le Clech

8-11 ans inter	ven 16h45-17h45	plein 152€ / réduit 129€
11-14 ans inter-avancés	ven 17h45-19h	plein 189€ / réduit 163€

Hamidou Aboubakar Sidiki — Yaya

7-11 ans débutants	mer 15h-16h15	plein 189€ / réduit 163€
9-15 ans inter	mer 13h45-15h	plein 189€ / réduit 163€

Michel Ateba — Afrik'1

5-6 ans débutants	mar 17h-18h	plein 152€ / réduit 129€
6-8 ans débutants-inter	ven 16h45-17h45	plein 152€ / réduit 129€
9-13 ans débutants	mar 18h-19h	plein 152€ / réduit 129€
danse debout adultes	mar 19h-20h	plein 189€ / réduit 163€
afro hip-hop adultes	mar 20h-21h30	plein 229€ / réduit 197€

Danse orientale

Céline Yavetz-Netter

Entrer dans une danse accentuée, toute de vibrations, d'ondulations...

adultes débutants-inter	mer 19h-20h30	plein 229€ / réduit 197€
adultes inter-avancés	mer 20h30-22h	plein 229€ / réduit 197€

Danse flamenco

Cécile Apsâra

Plonger dans une danse puissante et expressive, qui puise sa force du sol.

enfants débutants-inter	mer 17h-18h	plein 152€ / réduit 129€
adultes débutants-inter	lun 19h-20h30	plein 247€ / réduit 210€
adultes inter-avancés	lun 20h30-22h	plein 247€ / réduit 210€

Danse africaine

Morgane Rey

Se nourrir de l'énergie et de la puissance poétique de la danse africaine.

adultes débutants	jeu 18h30-19h30	plein 189€ / réduit 163€
adultes avancés	jeu 19h45-21h15	plein 247€ / réduit 210€

Un musicien est présent de manière régulière.

Capoeira

CBC — association Ladainha

Faire un tour au Brésil et se découvrir agile, devenir acrobate-danseur·se.

5-10 ans	mer 14h30-15h30	plein 152€ / réduit 129€
11-14 ans	mer 15h30-16h30	plein 152€ / réduit 129€
adultes débutants	sam 11h-12h30	plein 229€ / réduit 197€
adultes tous niveaux	lun 18h30-20h	plein 229€ / réduit 197€
adultes tous niveaux	ven 20h30-22h	plein 229€ / réduit 197€

Certains cours ont lieu à l'annexe du Triangle, boulevard de Bulgarie, Rennes.

Musique

Ateliers particuliers

Cours particuliers de 30 minutes par semaine.

Piano

Chrystèle Chéruel

Un apprentissage précis. Répertoires classique et contemporain.

lun 16h30-21h ou ven 16h-17h ou 18h30-20h ou sam 10h15-13h15	tarif unique 540€
--	-------------------

Piano-Guitare

David Thébault

Travailler la technique et les répertoires rock, pop, blues...

mer 14h-18h	tarif unique 540€
-------------	-------------------

Technique vocale

Marine Jumelais

Travailler la technique et découvrir le répertoire (lyrique, classique ou de musique sacrée).

jeu 16h-21h	tarif unique 540€
-------------	-------------------

Ateliers collectifs

Le meilleur dans la musique : le partage, l'unisson, l'harmonie et... les rires.

Solfège

Chrystèle Chéruel

Apprendre rythme et notes de manière ludique.

niveau 1	ven 17h-18h	plein 98€ / réduit 82€
niveau 2	ven 17h30-18h30	plein 98€ / réduit 82€

Chœur groovy

Agata Krwawnik

Groover, vibrer, être ensemble dans un chœur joyeux.

adultes	lun 19h15-20h45	plein 152€ / réduit 129€
---------	-----------------	--------------------------

Bien-être

Mouvement Alexander

Noëlle Kéruzoré

Se réaligner, dissoudre les tensions, les blocages pour se sentir plus léger.

mer 18h30-19h30	plein 189€ / réduit 163€
-----------------	--------------------------

Yoga

Laina Fischbeck

Pratiquer des postures régénératrices et vivifiantes, respirer, se calmer.

adultes, grands ados tous niveaux	lun 12h30-13h30	plein 189€ / réduit 163€
-----------------------------------	-----------------	--------------------------

Arts plastiques

Arts plastiques

Gaëlle Divanac'h

S'enrichir de multiples techniques, découvrir ses ressources créatives.

4 ans ½-7 ans	mer 15h30-16h30	plein 152€ / réduit 129€
7-10 ans	mer 14h-15h30	plein 229€ / réduit 197€
7-12 ans	mar 17h30-19h	plein 229€ / réduit 197€
11-14 ans	ven 17h30-19h	plein 229€ / réduit 197€
13-17 ans	mer 17h-19h	plein 253€ / réduit 215€
adultes	lun 14h-16h ou lun 19h-21h ou jeu 18h30-20h30	plein 276€ / réduit 235€

Théâtre

Théâtre

Noëlle Kéruzoré

Interpréter des personnages avec sincérité et jouer collectif.

7-10 ans	jeu 17h15-18h45 ou ven 17h30-19h	plein 229€ / réduit 197€
11-14 ans	mer 14h15-16h15	plein 276€ / réduit 235€
14-18 ans	mer 16h15-18h15	plein 276€ / réduit 235€
adultes « labo » tous niveaux	jeu 18h45-21h45	plein 363€ / réduit 309€
adultes « jouer » tous niveaux	ven 19h-22h	plein 363€ / réduit 309€

Clown

Olivier Férec, Julien Gigault

Se révéler dans l'apprentissage réjouissant de l'écoute et de l'invention.

débutants*, inter	mar 19h-22h (14 séances) + sam 10h15-17h15 (6 séances)	plein 428€ / réduit 358€
-------------------	--	--------------------------

*petite pratique de la scène demandée.