

20 LES 21 ATELIERS HEBDOS

LE 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

Station Le Triangle
 Bus 13 32 61 161ex

Inscriptions aux ateliers à partir du 26 août

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
Les ateliers
hebdomadaires

Musique

Ateliers particuliers

Cours particuliers de 30 minutes par semaine.

Piano

Chrystèle Chérueil

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 13h30-21h | 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'union, l'harmonie et ... les rires.

Solfège

Chrystèle Chérueil

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€ |
|---------|-----------------|------------------------|

Chœur jazzy

Steven Menard

S'amuser autour du répertoire Jazz (en piochant chez Disney !).

| | | |
|----------|-------------|----------------------|
| 6-11 ans | mer 17h-18h | plein 98€/réduit 82€ |
|----------|-------------|----------------------|

Un chœur qui swingue, aux accents délicieusement 40's, 50's.

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

Chœur ados

Steven Menard

Un ensemble vocal autour du jazz, des musiques actuelles, de la pop, du RnB.

| | | |
|-----------------------|---------------|------------------------|
| collégiens et lycéens | mer 18h-19h15 | plein 152€/réduit 129€ |
|-----------------------|---------------|------------------------|

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 21 au 26 septembre.

Tarif 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. Fractionnement possible pour les règlements par chèques ou prélèvement automatique.
Tarif réduit : étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du dispositif SORTIR !.
Une adhésion de 13,50€ à l'association Triangle est requise (cf. détail 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 tou·te·s les adhérent·e·s de découvrir cette programmation, un tarif spécifique leur est accordé sur les spectacles de la saison.

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

sam 10 avril 2021
De nombreux stages seront dispensés par des enseignant·e·s du Triangle, des enseignant·e·s extérieurs et/ou des artistes, sur la thématique du cercle. (+ d'infos sur letriangle.org).

"Fait Maison", un temps fort des ateliers

du 07 au 11 juin 2021
Temps fort consacré à la présentation du travail des élèves, spectacles, cours ouverts, invitations à danser...

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 1 fois par mois 10h30-16h30 | 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 19h30-20h30 | 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 19h30-21h | 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.

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

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 | 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 03 oct, 07 + 28 nov, 16 + 30 jan, 27 mars | 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 | 14h30-16h30 12 déc, 3 avril, 19 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

Bien-être

Mouvement Alexander

Noëlle Kéruzoré

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

| tous niveaux | mer 18h-19h | 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 mer 17h-19h (sous réserve) ou jeu 18h30-20h30 | plein 276€ / réduit 235€ |
|---------|---|--------------------------|
|---------|---|--------------------------|

Photographie

Frédéric Morellec

Apprendre à maîtriser son appareil photo, passer à l'étape création !

| technique et création | mer 19h-22h tous les 15 jours | plein 247€ / réduit 222€ |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------------|
|-----------------------|-------------------------------|--------------------------|

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 13h45-15h45 | plein 276€ / réduit 235€ |
| 14-18 ans | mer 15h45-17h45 | 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.