



PRATIQUER

ATELIERS

24 25

Infos pratiques

Déroulement de l'année

Le nombre de séances pour les ateliers réguliers peut varier entre 28 et 30 séances (sauf formats particuliers). La saison reprendra la semaine du 17 au 21 septembre.

Tarifs et règlement

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

Règlement possible par chèques, espèces, Chèques-vacances ANCV, CB, prélèvement automatique, Pass Culture. Fractionnement possible pour les règlements par chèques ou prélèvements automatiques. Tarif réduit : étudiant·es, demandeur·ses d'emploi, bénéficiaires du dispositif SORTIR!.

*Une adhésion de 13,50€ à l'association Triangle est requise.

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.

Avantages praticien·nes

Le Triangle, Cité de la danse, accueille une quinzaine de spectacles de danse pendant la saison. Afin de permettre à tous·tes les praticien·nes de découvrir cette programmation, un tarif spécifique est accordé sur trois spectacles au choix, parmi une sélection, de la saison 2024-2025 (hors spectacles en partenariat et hors festival Waterproof).

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

Tout au long de la saison, nous invitons les participant·es à profiter des spectacles, à rencontrer les artistes lors d'ateliers, de projets participatifs 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.

« Fait Maison », le temps fort des ateliers

Du 12 au 15 juin 2025

Un temps fort consacré à la présentation du travail des élèves, sous formes de spectacles, cours ouverts, invitations à danser, déambuler...

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS RÉGULIERS À PARTIR DU MER 21 AOÛT

INFOS 02 99 22 27 22

INSCRIPTIONS.ATELIERS.HEBDOS
@LETRIANGLE.ORG

ATELIERS 24 25

ATELIERS PONCTUELS

EN 2025, DEUX PROJETS FOUS POUR DANSER
ENSEMBLE DANS LES RUES RENNAISES !

PROJET [SLO] – CIE LUCANE Aëla Labbé – Stéphane Imbert

jan 2025 (jour à préciser) : atelier
sam 18 jan 2025 : performance

Ouvert à tous-tes
en solo ou en duo !

+ d'infos sur
festival-waterproof.fr
à partir du 28 novembre

[SLO] pour slow une danse à deux
et slow pour ralentir. Étreindre
le temps, le vivant, l'environnement,
lors d'une performance collective,
inclusive et multiple qui ouvrira
le festival Waterproof 2025 !

participation gratuite

DÉFILE FANTASTIQUE 2025 BRUCE CHIEFARE

Sous la direction bienveillante de Bruce Chiefare, artiste associé du Triangle,
participez à une aventure artistique et humaine !

jeu 30 jan 2025 19h
Top départ de la préparation
du Défilé Fantastique

rencontre avec Bruce Chiefare
démonstration
des intervenant-es,
informations et inscriptions

+ d'infos sur letriangle.org
en septembre

du 4 mars au 11 juin
les mardis de 19h à 21h
ateliers de préparation du Défilé

sam 14 juin 2025
Défilé Fantastique 2025
participation gratuite

MARATHON DE LA DANSE - WATERPROOF

sam 25 jan 2025
Une coopération
Triangle ↔ Les Trans

+ d'infos sur
festival-waterproof.fr à partir
du 28 novembre

Serez-vous capables de tenir 4 heures
non-stop en relevant les défis
chorégraphiques les plus fous lancés
par Clémentine Maubon et Bastien
Lefèvre (cie La Grive) ? Venez
looké-es, en forme et avec le sourire,
on vous promet un après-midi de fous
rires et de sueurs !

ENCORE PLUS DE STAGES...

Tout au long de l'année, de nombreux stages sont proposés par des
partenaires, intitulés « Le Triangle accueille... ». Retrouvez le programme
sur letriangle.org, la newsletter ou encore les réseaux sociaux.

DÉCOUVREZ LES MODALITÉS D'INSCRIPTION
& LA DESCRIPTION DE CHAQUE ATELIER
SUR NOTRE SITE WWW.LETRIANGLE.ORG

ATELIERS RÉGULIERS

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE

| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|-------|-------|
| Nathalie Salmon | Acquérir technique et créativité pour une danse légère, fluide et poétique. | | | |
| 5-6 ans | mar | 16h45-17h45 | 152 € | 129 € |
| 6-8 ans | jeu | 16h45-17h45 | 152 € | 129 € |
| 8-12 ans | jeu | 17h45-18h45 | 152 € | 129 € |
| 12-15 ans | mar | 17h45-19h | 189 € | 163 € |
| 15-20 ans | ven | 18h45-20h15 | 247 € | 210 € |
| adultes tous niveaux | mar | 19h-20h30 | 247 € | 210 € |
| adultes « affiner ses outils » | mar | 20h30-22h | 247 € | 210 € |

DANSE EXPÉRIMENTALE

| | | | | |
|------------------------|--|---------|-------|-------|
| Laina Fischbeck | Se laisser séduire par une danse riche, aux nombreuses techniques et inspirations. | | | |
| inter-avancés | mer | 10h-12h | 276 € | 235 € |

DANSE THÉÂTRALISÉE

| | | | | |
|--------------------|---|-----------|-------|-------|
| Eva Le Saux | Déployer l'expressivité du mouvement, du regard... Convoquer l'imaginaire et atteindre le sensible. | | | |
| débutants-inter | jeu | 19h-20h30 | 247 € | 210 € |
| inter-avancés | jeu | 20h30-22h | 247 € | 210 € |

MODERN JAZZ

| | | | | |
|---|--|-------------|-------|-------|
| Manon Thomas | Un modern jazz physique et dynamique dont les clés sont la technique et la musicalité. | | | |
| 8-11 ans | mer | 13h30-14h30 | 152 € | 129 € |
| 11-13 ans | mer | 14h30-15h45 | 189 € | 163 € |
| 13-15 ans | mer | 15h45-17h15 | 247 € | 210 € |
| ados avancés ⁽¹⁾ | mer | 17h15-18h45 | 247 € | 210 € |
| adultes débutants-inter ⁽¹⁾ | mer | 19h15-20h30 | 189 € | 163 € |
| atelier chorégraphique 16-24 ans avancés ⁽²⁾ | mar | 18h30-20h30 | 276 € | 235 € |
| adultes inter ⁽³⁾ | mar | 20h30-22h | 247 € | 210 € |
| adultes avancés ⁽⁴⁾ | mer | 20h30-22h | 247 € | 210 € |

⁽¹⁾ ayant une pratique de la danse de 3 ans minimum

⁽²⁾ 5 ans minimum de pratique, 24 cours et 6 scènes ou répétitions, il est nécessaire de suivre un cours technique en complément

⁽³⁾ 5 ans minimum de pratique

⁽⁴⁾ 8 ans minimum de pratique

HIP-HOP

| | | | | |
|---|---------------------|-------------|-------|-------|
| BREAK | Kilian Cadin | | | |
| Le Breaking est une danse issue de l'art de la rue, mettant en avant des steps sur le rythme de la musique et développant des enchaînements de mouvements acrobatiques. | | | | |
| 5-6 ans | mer | 15h30-16h30 | 152 € | 129 € |
| 10-13 ans débutants-inter | mer | 14h-15h30 | 247 € | 210 € |
| 11-17 ans inter | mer | 16h30-18h | 247 € | 210 € |

| | | | | |
|---|--------------------------|-------------|-------|-------|
| HIP-HOP | Francois Bocqueho | | | |
| Aborder les différents styles de danses hip-hop, des techniques au sol (Breaking) aux techniques debout (Top Rock, Hype, Newstyle). | | | | |
| 6-7 ans débutants-inter | sam | 9h45-10h45 | 152 € | 129 € |
| 7-9 ans débutants-inter | sam | 10h45-11h45 | 152 € | 129 € |
| 9-13 ans débutants-inter | sam | 11h45-12h45 | 152 € | 129 € |

AFRO BEAT

| | | | | |
|--|--|-------------|-------|-------|
| Sounkamba Dabo | Danse actuelle, très tendance, qui puise sa technique et sa musicalité des danses d'Afrique de l'Ouest, Centrale et du Sud, avec des influences dance hall et hip-hop. | | | |
| ados (+de 13 ans), adultes débutants-inter | sam | 14h30-15h45 | 189 € | 163 € |

HOUSE DANCE

| | | | | |
|---|---|-----------|-------|-------|
| Seth Ngaba | Un style dynamique et entraînant, un travail sur la technique, la musicalité, le groove. La house dance pioche dans les danses africaine, hip-hop, contemporaine et même bretonne ! | | | |
| ados-adultes débutants | jeu | 19h30-21h | 247 € | 210 € |
| ados-adultes Intermédiaires | jeu | 21h-22h30 | 276 € | 235 € |
| en partenariat avec la Maison des Squares | | | | |

DANSES AFRICAINES

| | | | | |
|---|---|-----------|-------|-------|
| Morgane Rey | Aux sources maliennes et béninoises, dessiner des danses africaines, fluides, puissantes, comme un voyage poétique entre deux continents. | | | |
| grands ados (+de 15 ans), adultes débutants-inter | jeu | 19h-20h | 189 € | 163 € |
| grands ados (+de 15 ans), adultes avancés | jeu | 20h-21h30 | 247 € | 210 € |

DANSE CAPOEIRA

| | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|-------|-------|
| CBC - association Ladainha | Faire un tour au Brésil et se découvrir agile, devenir acrobates-danseur-euses. | | | |
| 5-10 ans débutants-inter | mer | 14h30-15h30 | 152 € | 129 € |
| 11-17 ans débutants-inter | mer | 15h30-16h30 | 152 € | 129 € |
| ados-adultes tous niveaux | sam | 10h45-12h15 | 247 € | 210 € |

DANSE ORIENTALE

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|-------|-------|
| Céline Yavetz-Netter | Entrer dans une danse accentuée, toute de vibrations, d'ondulations. | | | |
| grands ados-adultes débutants-inter | mer | 19h-20h30 | 247 € | 210 € |
| grands ados-adultes inter-avancés | mer | 20h30-22h | 247 € | 210 € |

DANSE MIXTE

| | | | | |
|---|--|-------------|------|--|
| Nathalie Salmon | Se livrer à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles et imaginer ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies. | | | |
| personnes en situation de handicap et personnes valides | sam | 14h30-16h30 | 60 € | |
| | 6 samedis : 23 nov, 14 déc, 18 jan, 8 fév, 8 mars, 3 mai | | | |

plus d'infos sur cet atelier auprès de Marie Minne marie.minne@letriangle.org - 02 99 22 27 27

COURANTS DE LA DANSE ⁽¹⁾

| | | | | |
|------------------------|--|---------------|-------|-------|
| Nathalie Salmon | Un atelier chorégraphique axé sur l'expérimentation et l'écriture, enrichi de partages documentaires sur l'histoire de la danse. | | | |
| adultes | sam | 10h30 - 16h30 | 247 € | 210 € |
| | 10 samedis : 5 oct, 16 nov, 7 déc, 11 jan, 1 fév, 1 mars, 29 mars, 26 avr, 24 mai, 14 juin | | | |

⁽¹⁾ cet atelier fera l'objet d'une réunion d'information en septembre avant toute validation d'inscription

ARTS PLASTIQUES ⁽¹⁾

| | | | | |
|-------------------------|---|-------------|-------|-------|
| Gaëlle Divanac'h | S'enrichir de multiples techniques, découvrir ses ressources créatives. | | | |
| 5-7 ans | mer | 15h30-16h30 | 152 € | 129 € |
| 7-10 ans | mer | 14h-15h30 | 247 € | 210 € |
| 7-12 ans | mar | 17h30-19h | 247 € | 210 € |
| 11-14 ans | ven | 17h30-19h | 247 € | 210 € |
| 13-17 ans | mer | 17h-19h | 276 € | 235 € |
| adultes | mar | 14h30-16h30 | 276 € | 235 € |
| adultes | mar | 19h-21h | 276 € | 235 € |
| adultes | jeu | 18h30-20h30 | 276 € | 235 € |

⁽¹⁾ matériel fourni

BIEN-ÊTRE

YOGA

| | | | | |
|------------------------|--|-------------|-------|-------|
| Laina Fischbeck | Pratiquer des postures régénératrices et vivifiantes, respirer, se calmer. | | | |
| grands ados, adultes | mer | 12h20-13h20 | 189 € | 163 € |

CLOWN ⁽¹⁾

| | | | | |
|--|---|---------|-------|-------|
| Stéphanie Djoudi-Guiraudon | La liberté d'être parfaitement imparfait, et en rire. Le chemin qui mène au clown, s'il n'est pas toujours aisé, est avant tout une aventure humaine et artistique. | | | |
| adultes pour un public ayant déjà une expérience de la scène | mar | 19h-22h | 428 € | 358 € |
| | + sam | 10h-17h | | |
| | 7 samedis et 9 mardis, détails sur letriangle.org | | | |

⁽¹⁾ cet atelier fera l'objet d'une réunion d'information en septembre avant toute validation d'inscription

MUSIQUE

CHŒUR GROOVY

| | | | | |
|-----------------------|--|-----------|-------|-------|
| Agata Krwawnik | Du funk, de la pop et tous les rythmes qui vous feront vibrer, swinguer, bouger à l'unisson. | | | |
| grands ados-adultes | mar | 19h30-21h | 152 € | 129 € |

CHŒUR CHANTS DU MONDE

| | | | | |
|-----------------------|--|-----------|-------|-------|
| Aurore Pauvert | À travers les langues et les pays, chanter le rythme de la vie, ses mouvements et ses élans. Se rassembler autour de ses différents tempos : l'amour, le rêve, la mémoire et les célébrations... | | | |
| grands ados-adultes | mer | 19h-20h30 | 152 € | 129 € |

MUSIQUE SOLFÈGE

| | | | | |
|--------------------------|---|-------------|------|------|
| Chrystèle Chéruel | Acquisition de bases de solfège, grâce aux jeux musicaux, au chant et à l'utilisation de petites percussions. | | | |
| enfants niveau 1 et 2 | ven | 17h30-18h30 | 98 € | 82 € |

PIANO – GUITARE FOLK – GUITARE ÉLECTRIQUE

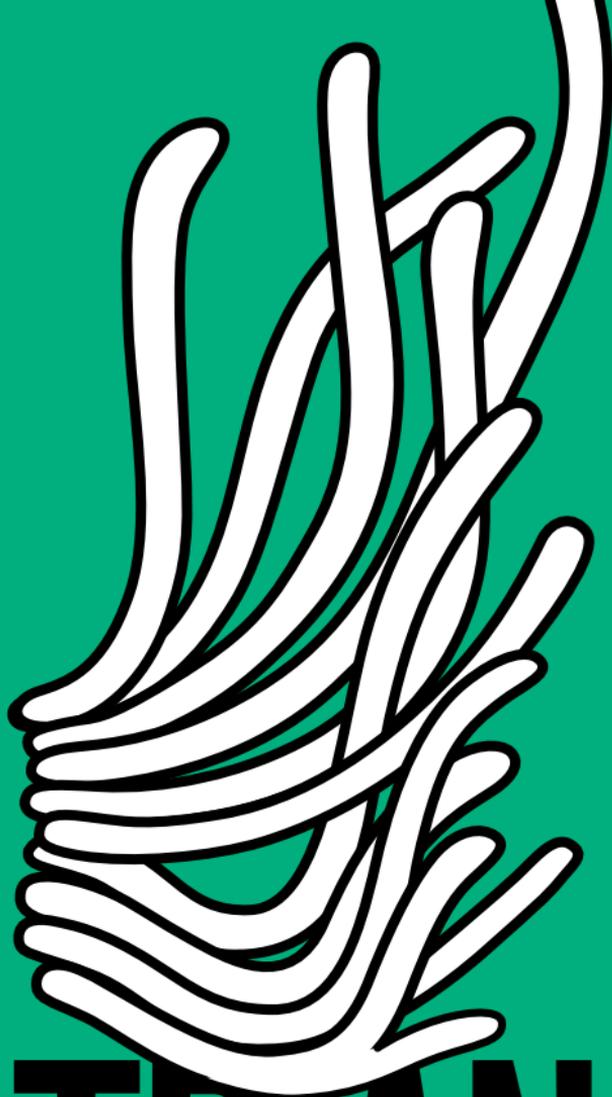
| | | | | |
|--|--|---------|-------|--------------|
| cours particuliers de 30 mn/ semaine | | | | |
| David Thébault | Musiques de films, classique, blues, boogie, pop, variété... | | | |
| enfants à adultes, débutants à avancés | mer | 13h-17h | 580 € | tarif unique |

PIANO

| | | | | |
|--|---|-------------|-------|--------------|
| cours particuliers de 30 mn / semaine | | | | |
| Chrystèle Chéruel | Technique et musicalité dans un cadre bienveillant et joyeux, répertoire classique de préférence. | | | |
| enfants à adultes, débutants à avancés | mer | 10h-12h | 580 € | tarif unique |
| | ven | 15h-17h30 | 580 € | tarif unique |
| | ven | 18h30-20h30 | 580 € | tarif unique |
| | sam | 10h-12h30 | 580 € | tarif unique |

TECHNIQUE VOCALE

| | | | | |
|--|--|---------|-------|--------------|
| cours particuliers de 30 mn/ semaine | | | | |
| Marine Jumelais | Des cours axés sur deux temps : la technique (respiration, exercices vocaux) et le répertoire (notamment lyrique, classique ou de musique sacrée). | | | |
| grands ados, adultes débutants à avancés | jeu | 16h-21h | 580 € | tarif unique |



**CITÉ DE
LA DANSE**

LE TRIANGLE

**BOULEVARD DE YUGOSLAVIE
35200 RENNES**

**ACCÈS
STATION LE TRIANGLE
BUS 13, 61, 161ex**