



CITÉ DE LA DANSE

# Le Triangle

RENNES

Les ateliers 18 19

DANSE  
BIEN-ÊTRE  
ARTS PLASTIQUES  
THÉÂTRE  
MUSIQUE  
PHOTOGRAPHIE

# **Les inscriptions pour les nouveaux adhérents auront lieu...**

---

**les mercredis**  
**29 août, 05 + 12 sept**  
**10:00 – 12:00 et 14:00 – 18:30**

**les vendredis**  
**31 août, 07 + 14 sept**  
**14:00 – 18:30**

**le samedi**  
**15 sept**  
**14:00 – 17:00**

---

## **Sessions de découverte**

La majorité des cours reprendra la semaine du 17 septembre. Si vous souhaitez découvrir les cours avant de vous inscrire, des sessions de découverte seront organisées le mercredi 05 septembre pour les enfants et la semaine du 10 au 15 septembre pour les adultes.

Le détail de ces séances sera disponible en septembre sur notre site.

**Participer à un atelier, c'est devenir adhérent.e de l'association Triangle. Tout au long de la saison, nous vous invitons à des spectacles, des soirées littéraires, à rencontrer les artistes. À la fin de la saison, votre participation à l'assemblée générale de l'association est essentielle pour donner votre avis et permettre à notre projet de se développer. Vous élirez deux délégué.e.s par groupe en début de saison afin de vous représenter. Dès maintenant, renseignez-vous auprès de votre enseignant.e ou de Sabine Hélot, la référente ateliers.**

**Bonne nouvelle : de nouveaux cours, stages seront proposés pendant la saison 18/19 ! Afin d'être au courant des actualités, restez connecté.e.s... à notre site internet, Facebook ou en vous inscrivant à notre lettre d'information mensuelle !**

---

## Joue ton corps et joue ton clown

### Olivier Ferec & Marie Jolion

Repérer et construire les contours d'un personnage clownesque. Découvrir le langage du corps et son importance à travers le « burlesque ».

Travailler l'improvisation seul ou à plusieurs, la liberté de jeu, la disponibilité, l'écoute, le rythme, la gamme des émotions et les crescendos.

+ d'infos sur le site – rubrique COURS

---

Cours tous niveaux : oct → déc 2018

---

Cours avancés : jan → mai 2019

---

mardi 19:00 → 22:00 (6 séances) + 3 séances le samedi 10:30 → 17:00  
(pause repas incluse)

---

Plein 214€/Réduit 179€

---



## Noëlle Kéruzoré

Être ensemble. Prendre l'espace, savoir écouter le groupe, ses partenaires. Partager des expériences fortes en découvrant des univers d'auteurs et des œuvres. Deux propositions d'ateliers adultes : l'approche loisirs « Jouer », et pour les plus gourmands les approches plus spécialisées du « Laboratoire ».

À noter : un temps de travail personnel consacré à l'apprentissage du texte est à prévoir en dehors des cours.  
+ d'infos sur le site – rubrique COURS

8-11 ans	jeu 17:00→18:30 ou ven 17:30→19:00	Plein 212€/Réduit 182€
11-14 ans	mer 13:45→15:45	Plein 265€/Réduit 228€
14-18 ans	mer 15:45→17:45	Plein 265€/Réduit 228€
Adultes « Laboratoire »	jeu 18:30→21:30	Plein 350€/Réduit 299€
Adultes « Jouer »	ven 19:00→22:00	Plein 350€/Réduit 299€

## Hugues Charbonneau

« Le théâtre c'est d'abord jouer... Avec des personnages, des situations, des images, des sentiments, des souvenirs. Jouer avec les choses de la vie, sans que ce soit la vie. Histoire de s'alléger, de prendre de la distance, d'y mettre un certain sourire, de partager chacun et tous ensemble une autre part de soi, peut-être encore plus libre... C'est dans cet esprit qu'est construit cet atelier annuel. »

+ d'infos sur le site - rubrique COURS

Adultes	lun 19:00→22:00	Plein 335€/Réduit 285€
---------	-----------------	------------------------

# 06 Danse contemporaine

## Nathalie Salmon

Une danse qui fuse, se dégage du sol pour trouver l'aérien, la légèreté et l'élégance. Une danse d'images et d'imaginaires pour nourrir l'écriture et composer des pièces poétiques, vivantes. Une danse pensée pour le corps du danseur et l'œil du spectateur. Avec, en appui, tout un bagage technique, des références chorégraphiques...

À noter : le cours adultes du samedi est axé vers la découverte et l'appropriation par la pratique et l'expérimentation, de l'histoire de la danse, des grands courants, des danseurs et chorégraphes majeurs.

5-6 ans	lun 17:00→18:00	Plein 143€/Réduit 122€
6-8 ans	mar 17:00→18:00	Plein 143€/Réduit 122€
8-10 ans	lun 18:00→19:00	Plein 143€/Réduit 122€
11-13 ans	mar 18:00→19:00	Plein 143€/Réduit 122€
13-15 ans	ven 17:45→19:15	Plein 231€/Réduit 197€
15-18 ans	ven 19:15→20:45	Plein 231€/Réduit 197€
Adultes cours technique	mar 19:00→20:30	Plein 231€/Réduit 197€
Adultes « Atelier de création »	mar 20:30→22:00	Plein 231€/Réduit 197€
« Courants de la danse »	1 sam/mois 10:30→16:30	Plein 231€/Réduit 197€



## Eva Le Saux

Des scénarios dansés, de petites formes ardentes, vives, tendres ou comiques prennent corps grâce au regard de la chorégraphe qui prélève et associe les propositions des élèves. Le travail, centré sur la qualité du mouvement, l'intention, l'interprétation, passe par l'exploration de différents états de corps ou couleurs émotionnelles. Il invite à déployer l'imaginaire, à affiner jusqu'à trouver la théâtralité et la gestuelle spécifique de chacun. Il s'appuie notamment sur le regard, le tonus, la posture et la rythmique. Au début de chaque séance, une mise en route technique vise à rendre le corps réceptif et disponible.

Tous niveaux

mer 18:45 → 20:15  
ou 20:15 → 21:45

Plein 231€/Réduit 197€



# 08 Danse expérimentale

## Laina Fischbeck

Butô, danse expressionniste, contemporaine, capoeira, yoga... Chaque année, Laina Fischbeck tire le fil d'une de ses expériences de danseuse-chorégraphe et entraîne ses élèves dans un projet, une énergie particulière. Avec, pour base, des apprentissages ou des pratiques très spécifiques : travail au sol, contact, improvisation, portés, répartition du poids du corps à deux et respiration. A la clé, une danse dynamique, véritable creuset d'inventions et de découvertes.

Débutants et intermédiaires	lun 18:15→20:15	Plein 263€/Réduit 222€
Intermédiaires et avancés	lun 10:00→12:00	Plein 263€/Réduit 222€
Tous niveaux	mar 10:00→12:00	Plein 263€/Réduit 222€





## Marie Brazilier

Marie Brazilier impulse à la dynamique et l'énergie de la danse jazz, la liberté qui permet aux élèves de trouver un élan porteur. Son modern jazz de style « coulé », fluide, met un réel accent sur la musicalité dans le mouvement. Ces caractéristiques, comme le respect du corps et la prise de conscience des autres, le destinent tant aux débutants qu'aux initiés qui veulent redécouvrir cette discipline.

7-9 ans	mer 13:30→14:30	Plein 143€/Réduit 122€
9-11 ans	mar 17:15→18:30	Plein 182€/Réduit 156€
10-12 ans	mer 14:30→15:45	Plein 182€/Réduit 156€
12-14 ans	mer 17:15→18:45	Plein 217€/Réduit 187€
14-16 ans	mer 15:45→17:15	Plein 217€/Réduit 187€
Ados +16 ans	mar 18:30→20:00	Plein 217€/Réduit 187€
Adultes inter	mer 12:15→13:30	Plein 182€/Réduit 156€



## Michel Ateba, Stan Doki & Soa Le Clech

Trois propositions : **pour les 6-12 ans**, un cours qui mélange break et danse debout, pour permettre à chacun de trouver son style et de partager des chorégraphies enthousiasmantes. **Pour les 12-17 ans**, du break enjoué, physique et très musical, en phase avec les rythmes d'un répertoire jazz, soul, hip-hop des années 80-90. Pour se sentir à l'aise dans les figures, les pas et être réellement dans le mouvement. **Pour les adultes** débutants, Michel Ateba (Afrik1) offre une occasion unique de se former à l'afro-hip-hop. Une manière pour le hip-hop de retrouver ses racines africaines.

### SOA LE CLECH

5-8 ans

ven 16:30→17:30

Plein 143€/Réduit 122€

9-12 ans

ven 17:30→18:30

Plein 143€/Réduit 122€

### STAN DOKI

12-17 ans débutants

mer 13:45→15:00

Plein 182€/Réduit 156€

12-17 ans avancés

mer 15:00→16:15

Plein 182€/Réduit 156€

### MICHEL ATEBA (AFRIK1)

Adultes

mar 20:00→22:00

Plein 231€/Réduit 197€



## Soa Le Clech

Danse énergique, le dance hall, né en Jamaïque, se caractérise par ses ondulations, le wine et des mouvements percussifs. Sur des musiques dance hall et parfois même hip-hop ou funk, le dance hall invite à la joie de vivre, à l'échange, à mieux vivre ensemble par le partage de « vybz » (énergie positive)... Mais aussi, au défi avec l'équivalent du battle en hip-hop.

À noter : style step-choréo pour les adultes avancés, style gyal pour les adultes débutants.

Ados débutants	ven 18:30→19:30	Plein 143€/Réduit 122€
Ados, adultes avancés	ven 19:30→20:30	Plein 163€/Réduit 143€
Adultes débutants	ven 20:30→22:00	Plein 217€/Réduit 187€

# Danse africaine

## Morgane Rey

**Pour tous :** avec Morgane Rey, découvrez la danse africaine via le répertoire béninois ou malien. Pour l'épanouissement du geste et de son apprentissage, développez avec le groupe une qualité d'écoute, d'être ensemble et un lien poussé au musicien et à son univers.

**Pour les débutants :** apprenez à vous laisser aller dans l'énergie, le flow, les phrasés, la tonalité.

**Pour les avancés :** joie de passer à l'écriture, à l'improvisation, de partager une aventure de création.

Un musicien intervient sur 12 séances.

Grands ados, adultes débutants	jeu 18:30→19:30	Plein 161€/Réduit 141€
Grands ados, adultes avancés	jeu 19:30→21:00	Plein 225€/Réduit 204€

## Association Ladainha

Au son des berimbau, ce qui était autrefois l'art du combat de rue brésilien devient un entraînant ballet d'acrobaties, coordonné par les danseurs-chorégraphes Michelle Brown et Armando Pekeno et les maîtres qu'ils ont formés. Avec eux, avant de se lancer, les débutants décomposent attentivement chaque mouvement et les avancés se délectent de l'ambiance instaurée par les maîtres.

5-7 ans débutants	mer 13:30→14:30	tarif unique 145€
+ 8 ans débutants	mer 14:30→15:30	tarif unique 145€
Enfants avancés jusqu'à 12 ans	mer 15:30→16:30	tarif unique 145€
Adultes débutants	sam 11:00→12:30	1 cours/semaine 215€ multi-cours 300 €
Adultes tous niveaux	lun 18:30→20:00 ou ven 18:30→20:00	1 cours/semaine 215€ multi-cours 300 €
Adultes avancés	sam 09:30→11:00	1 cours/semaine 215€ multi-cours 300 €



## Cécile Apsâra

La fougue, la force, la joie, la puissance, c'est l'essentiel du flamenco de Cécile Apsâra, entre danses gitanes et andalouses. Tourner, virevolter, frapper le sol en rythme, se tenir droit, digne... Tout s'apprend et se ressent profondément. Les techniques servent un seul but : être, danser ensemble.

+ d'infos sur le site - rubrique COURS

Enfants	lun 17:15→18:15	Plein 182€/Réduit 156€
Adultes débutants	lun 19:00→20:30	Plein 238 €/Réduit 202€
Adultes intermédiaires	lun 20:30→22:00	Plein 238 €/Réduit 202€



## Céline Yavetz-Netter

Bras, buste, hanches, la danse orientale réveille en vous une gestuelle et une musicalité du corps inédites. Parfait équilibre entre puissance et légèreté, entre intériorité et gaieté des cymbalettes, fluidité des voiles, cette danse révèle, dévoile et captive.

La nouveauté des apprentissages (vibrations, ondulations, accentuations), des rythmes, des accessoires stimulent et motivent. Et la joie de danser ensemble les chorégraphies enlevées font des ateliers de Céline Yavetz-Netter un plaisir toujours renouvelé.

Adultes débutants	mer 18:00→19:00	Plein 161€/Réduit 141€
Adultes intermédiaires	mer 19:00→20:30	Plein 217€/Réduit 187€
Adultes intermédiaires/ avancés	mer 20:30→22:00	Plein 217€/Réduit 187€



---

## Personnes en situation de handicap et valides

### Nathalie Salmon

Une session d'ateliers bâtie sur la capacité de l'intervenante à développer l'écoute de son corps et celle du groupe, à induire la fluidité du mouvement et l'appréhension de l'espace.

En 6 séances, participants valides et handicapés se livrent à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles et imaginent ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies.

---

Grands Ados, adultes

24 nov 2018, 19 jan, 9 et 23 mars, 4 et 18 mai 2019

---

Plein 60€/Réduit sur présentation de la carte SORTIR !

---

Pour participer à cet atelier, contacter Marion Deniaud :

02 99 22 27 30 - [marion.deniaud@letriangle.org](mailto:marion.deniaud@letriangle.org)



## Technique vocale classique

### Marine Jumelais

Pour débutants et avancés, des cours axés sur deux temps : la technique (respiration, exercices vocaux) et le répertoire (notamment lyrique, classique ou de musique sacrée).

---

+ 12 ans

mer 14:00→19:00 ou jeu 18:00→20:00

---

tarif unique en individuel 540€ (30 min) / tarif unique en duo 397€ (45 min)

---

## Technique vocale jazz Nouveau !

### Steven Menard

Steven Menard propose de s'initier à la technique vocale particulière du jazz. Prendre plaisir à chanter et à découvrir le scat.

---

Adultes

mer 17:00 → 18:15

---

tarif unique en individuel 540€ (30 min)

---

## Quatuor

### Marine Jumelais

Les quatuors s'adressent à un public à partir de 18 ans, désireux de faire de la technique vocale pour ensuite mieux aborder et appréhender le répertoire de son choix, à déterminer avec le professeur.

---

Adultes débutants

mer 19:00→20:00

tarif unique 342€

Adultes confirmés  
(2 à 3 ans de chant)

jeu 20:00→21:00

tarif unique 342€

---



## Jazz vocal quartet Nouveau !

17

### Steven Menard

Un petit quartet, vif et léger, pour se livrer au jeu toujours ensorcelant du répertoire style jazzy mais ici dans l'exercice spécifique du 1 par voix. (Une notion de lecture est demandée pour cette pratique.)

---

Adultes

mer 18:15→19:00

tarif unique 362€

---

## Chœur groovy

### Agata Krwawnik

Un joli chœur qui fera voyager ses élèves à travers des univers et des géographies portés par le groove... L'ailleurs et l'ici au fil des mélodies... Avec du funk, de la pop et tous les rythmes qui vous feront vibrer, swinguer, bouger à l'unisson.

---

Adultes

lun 18:45→20:15

Plein 120€/Réduit 105€

---

## Chœur jazzy Nouveau !

### Steven Menard

Un chœur qui swingue, aux accents délicieusement 40's, 50's. Steven Menard transmet technique et répertoire, pour acquérir ensemble rythme, précision et joie de chanter tous ensemble, d'aboutir à un résultat bluffant.

---

Adultes

mer 19:00→20:30

Plein 120€/Réduit 105€

---

Pour enfants et adultes, débutants et avancés, des cours particuliers d'1/2 heure par semaine à choisir dans les créneaux indiqués, en fonction des disponibilités.

tarif unique 540€

## Piano — Chrystèle Chéruef

orientation classique ou contemporain

---

lun 15:30→20:30/mer 11:00→12:30/ven 15:30→20:30/sam 10:15→12:45

---

## Piano — David Thébaud

orientation rock, variétés, accompagnement chanson, jazz, blues

---

mer 16:00→18:00/jeu 17:00→21:00

---

## Guitare — David Thébaud

pop, rock, folk, blues

---

mar 17:00→21:00/mer 14:00→16:00 + 18:00→20:00

---

# Solfège

---

## Chrystèle Cheruef

L'acquisition de bases de solfège devient vivante et spontanée grâce aux jeux musicaux, au chant et à l'utilisation de petites percussions.

Enfants débutants	mer 13:30→14:30	Plein 92€/Réduit 77€
Niveau I	mer 14:30→15:30	Plein 92€/Réduit 77€
Niveau II	mer 15:30→16:30	Plein 92€/Réduit 77€

## Gaëlle Divanac'h

Des ateliers où la technique se met au service de la poésie et de la fantaisie. Gaëlle Divanac'h élabore chaque année un fil conducteur, une thématique, qui permet à la fois d'explorer de multiples médiums (peinture, sanguine, collage...) et de nourrir son imaginaire et sa connaissance du monde de l'art. La pratique dans l'atelier s'accompagne en effet d'un regard éclairé sur la création passée et contemporaine. **Pour les 12-17 ans**, les œuvres, les démarches abordées ainsi que les travaux réalisés peuvent constituer un support pour une entrée dans une section artistique (lycée ou post bac).

4 <sup>1/2</sup> -7 ans	mer 15:30→16:30	Plein 146€/Réduit 126€
7-10 ans	mer 14:00→15:30	Plein 222€/Réduit 187€
8-11 ans	mar 17:30→19:00	Plein 222€/Réduit 187€
11-14 ans	ven 17:30→19:00	Plein 222€/Réduit 187€
13-17 ans	mer 17:00→19:00	Plein 222€/Réduit 187€
Adultes	lun 14:00→16:00 ou lun 19:00→21:00 ou jeu 18:30→20:30	Plein 243€/Réduit 207€



## Atelier « mobilité » Nouveau !

**Céline Yavetz-Netter**

A destination des personnes à mobilité réduite.

Céline Yavetz-Netter a une grande pratique du yoga, de différentes méthodes de bien-être (qi-gong, auto-massage chinois...) et de danse. Cette expérience l'amène aujourd'hui à proposer un atelier atypique, bienfaisant et libérateur à destination des personnes à mobilité réduite. Par la prise de conscience du corps, l'intériorisation, la respiration, et l'exploration de mouvements ou de postures simples, elle conduira les participants vers une mobilité plus libre, précise et posée.

---

Grands ados, adultes      mar 15:30→16:45      Plein 200€/Réduit 180€

---

## Relaxation dynamique

**Morgane Rey**

Il existe un potentiel énergétique et de bien-être en vous. Grâce à des techniques simples, des exercices de visualisation, de massage ou de respiration, que vous pourrez reproduire chez vous ou au travail, apprenez à tracer un chemin harmonieux dans vos gestes et dans votre vie.

---

Adultes      lun 18:00→19:00      Plein 180€/Réduit 155€  
ou ven 12:20→13:20

---

## Mouvement Alexander

### Noëlle Kéruzoré

Noëlle Kéruzoré propose un atelier pratique basé sur la méthode Alexander. Approche douce prônant une relation tête-cou-dos juste et harmonieuse, cette méthode sollicite la musculature profonde, nous reconnecte à notre respiration et rééquilibre nos mouvements. Elle nous apprend à relâcher nos tensions, à gommer nos efforts superflus et à bouger enfin sans forcer.

Grands ados, adultes	mer 18:00→19:00	Plein 171€/Réduit 151€
Seniors	jeu 15:30→16:30	Plein 171€/Réduit 151€

## Hatha yoga

### Laina Fischbeck

Le hatha yoga est une discipline qui procure relaxation, souplesse, bien-être et longévité. Il vise la détente physique comme l'apaisement mental. Il repose sur un apprentissage des postures, un travail de respiration et sur la voix (afin notamment de faire résonner les chakras). Laina Fischbeck se singularise par la fluidité dans l'enchaînement des mouvements, liés par la respiration.

Adultes	mar 12:30→13:30	Plein 163€/Réduit 146 €
---------	-----------------	-------------------------

## Frédéric Morellec

Parce que la technique suit toujours un projet créatif, Frédéric Morellec dirige un atelier qui intègre initiation technique et culture photographique. Il vous entraînera de manière privilégiée vers le travail de la lumière et une véritable recherche personnelle.

---

Grands ados, adultes

mer 19:00→22:00  
(tous les 15 jours)

Plein 243€/Réduit 222€

---



# Informations pratiques

## Déroulement de l'année :

La majorité des ateliers se déroule sur 29 semaines, hors vacances scolaires. Sur certains ateliers, le contrat précisera le nombre de séances. Les séances non effectuées en raison de l'absence d'un intervenant sont récupérées en fin d'année.

Les annulations pour des raisons extérieures au Triangle (ex : changement du planning scolaire par l'Education Nationale) ne donnent lieu ni à récupération ni à remboursement.

Durant la semaine du festival Agitato (du 04 au 09 fév), les cours ne seront pas dispensés.

La direction se réserve la possibilité d'annuler un atelier en cas d'inscriptions insuffisantes, de remplacer un enseignant, ou d'annuler ponctuellement un atelier en cas d'indisponibilité des salles.

## Tarif et règlement :

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

Il est possible de fractionner les paiements en plusieurs règlements par chèques. Les chèques ANCV sont acceptés. Des tarifs réduits sont applicables sur certaines activités aux étudiants, aux demandeurs d'emploi et à leurs enfants, aux bénéficiaires du dispositif SORTIR !, auquel adhère le Triangle.

**Chaque participant à une activité doit s'acquitter outre le règlement de son activité d'une adhésion personnelle annuelle de 13,5€.**

## À la rentrée :

les adhérents bénéficient de 6 jours de réflexion après la première séance pour signaler qu'ils ne souhaitent pas poursuivre l'activité dans laquelle ils sont inscrits et se voir restituer leur règlement.

**En cours d'année : seules les annulations pour raison médicale donnent lieu à un remboursement** de l'activité au prorata des séances effectuées, si trois absences consécutives au minimum ont interrompu l'apprentissage. Un certificat signé par un médecin est nécessaire.

**Sécurité :** il est recommandé aux parents d'accompagner et de venir chercher leur.s enfant.s à la porte de la salle dans laquelle se tiendra leur activité. La direction décline toute responsabilité en cas de vols d'effets personnels dans ses locaux.

## Avantages adhérents :

le Triangle, scène conventionnée danse accueille une quinzaine de spectacles de danse pendant la saison et organise un festival en février. Afin de permettre à tous les adhérents de découvrir cette programmation, un tarif réduit leur est accordé sur les spectacles de la saison. Par ailleurs, les inscrits avant le 15 octobre bénéficieront sur trois spectacles (fléchés dans la programmation) d'une place à 4€ et du tarif réduit pour la personne qui les accompagne.

CITÉ DE LA DANSE

# Le Triangle

RENNES

## Sessions de découverte

mer 05 sept pour les enfants

et la semaine du 10 au 15 sept pour les adultes

+ d'infos sur notre site – rubrique COURS

## Ouvert à tous les publics

Le Triangle propose des tarifs adaptés aux familles, notamment sur les activités d'éveil et des tarifs réduits pour les étudiants, les demandeurs d'emploi et les bénéficiaires du dispositif SORTIR !

infos 02 99 22 27 22

[www.letriangle.org](http://www.letriangle.org)

[sabine.helot@letriangle.org](mailto:sabine.helot@letriangle.org)

Boulevard de Yougoslavie – BP 90160

35201 Rennes Cedex 2

 Station Le Triangle – direction Poterie

 Bus 13 32 61 161ex

 Vélo Star station Italie