



CITÉ DE LA DANSE

Le Triangle

RENNES

Les ateliers du Triangle

17 18

DANSE . ARTS ÉNERGÉTIQUES . ARTS PLASTIQUES
THÉÂTRE . MUSIQUE . PHOTOGRAPHIE

Les inscriptions pour les nouveaux adhérents auront lieu

les mercredis

30 août, 6, 13 septembre
de 10:00 à 12:00 et de 14:00 à 18:30

les vendredis

1^{er}, 8, 15 septembre de 14:00 à 18:30

et le samedi

16 septembre de 14:00 à 17:00

La majorité des cours reprendra
la semaine du 18 septembre.

Si vous souhaitez découvrir les cours
avant de vous inscrire, des sessions de
découverte seront organisées
le mercredi 6 septembre pour les enfants
et la semaine du 11 au 16 septembre
pour les adultes. Le détail de ces séances sera
disponible en septembre sur notre site.

LES ATELIERS

Participer à un atelier au
Triangle, c'est devenir adhérent
de ce projet. Tout au long de la
saison, nous vous inviterons 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 sera
essentielle pour permettre à
notre projet de perdurer et de
se développer. Pensez dès
maintenant à interroger votre
enseignant(e) et Sabine Hélot,
la référente ateliers, à ce sujet.

ASSOCIATION

ASSOCIATION

Clown

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, les crescendos.

+ d'infos sur le site – rubrique COURS

Niveau : petite expérience de la scène en amateur

Mardi 19h→22h (12 séances) + 6 séances le samedi 10h30→17h (pause repas incluse)

Tarif plein 400€ / réduit 340€



Théâtre

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, l'approche plus spécialisée « Savoir être sincère ».

+ d'infos sur le site – rubrique COURS

8-10 ans	Jeu 17h→18h30 ou Ven 17h30→19h	Tarif plein 208€ / réduit 178€
11-14 ans	Mercredi 13h45→15h45	Tarif plein 260€ / réduit 223€
14-18 ans	Mercredi 15h45→17h45	Tarif plein 260€ / réduit 223€
Adultes "Savoir être sincère"	Jeudi 18h30→21h30	Tarif plein 343€ / réduit 293€
Adultes "Jouer"	Vendredi 19h→22h	Tarif plein 343€ / réduit 293€

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	Lundi 19h→22h	Tarif plein 335€ / réduit 285€
---------	---------------	--------------------------------



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'imaginaire 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...

A noter : l'axe du cours adultes du samedi, pour découvrir, s'approprier, par la pratique et l'expérimentation, l'histoire de la danse, les grands courants, les danseurs et chorégraphes majeurs.

5-6 ans	Lundi 17h→18h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
6-7 ans	Mardi 17h→18h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
8-9 ans	Lundi 18h→19h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
10-12 ans	Mardi 18h→19h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
12-14 ans	Vendredi 17h45→19h15	Tarif plein 226€ / réduit 193€
14-18 ans	Vendredi 19h15→20h45	Tarif plein 226€ / réduit 193€
Adultes cours technique	Mardi 19h→20h30	Tarif plein 226€ / réduit 193€
Adultes "Atelier de création"	Mardi 20h30→22h	Tarif plein 226€ / réduit 193€
Adultes "Courants de la danse"	1 samedi par mois, 10h30→16h30	Tarif plein 226€ / réduit 193€



Danse théâtre

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	Mercredi 18h45→20h15 ou 20h15→21h45	Tarif plein 226€ / réduit 193€
--------------	-------------------------------------	--------------------------------



Danse expérimentale

Laïna Fischbeck

Butô, hip-hop, danse expressionniste, contemporaine, capoeira, yoga... Chaque année, Laïna 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 et cette saison, un travail sur les porters, la répartition du poids du corps à deux. A la clé, une danse dynamique, véritable creuset d'inventions et de découvertes.

Débutants et intermédiaires	Lundi 18h15→20h15	Tarif plein 258€ / réduit 218€
Intermédiaires et avancés	Lundi 10h→12h	Tarif plein 258€ / réduit 218€
Tous niveaux	Mardi 10h→12h	Tarif plein 258€ / réduit 218€



Modern jazz

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 destine tant aux débutants qu'aux initiés qui veulent redécouvrir cette discipline. **À noter** : le cours du mardi midi, composé d'un court échauffement suivi d'enchaînements chorégraphiques simples, avec en fin de séance un temps de relaxation et de stretching-assouplissement.

7-8 ans	Mercredi 13h30→14h30	Tarif plein 140€ / réduit 120€
9-11 ans	Mardi 17h→18h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
11-13 ans	Mercredi 17h30→18h45	Tarif plein 178€ / réduit 153€
12-14 ans	Mercredi 14h30→16h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Ados +16 ans	Mercredi 16h→17h30	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes en douceur	Mardi 12h15→13h30	Tarif plein 178€ / réduit 153€
Adultes inter	Mardi 18h→19h30	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes avancés	Mardi 19h30→21h	Tarif plein 213€ / réduit 183€



Hip-hop

Stan Doki & Soa Le Clech

Deux propositions : 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 6-12 ans, un cours qui mélange différentes techniques de danse debout (waves, hype, break, house, funk), pour permettre à chacun de trouver son style et de partager des chorégraphies enthousiasmantes.

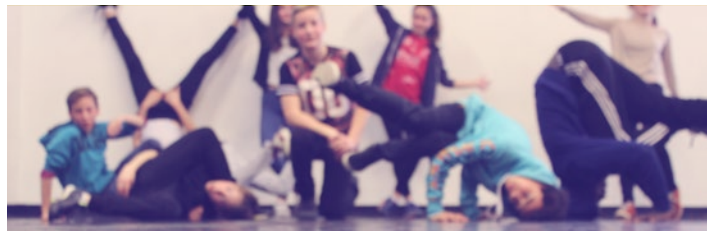
6-12 ans (Soa)	Vendredi 17h→18h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
12-17 ans débutants (Stan)	Mercredi 13h45→15h	Tarif plein 178€ / réduit 153€
12-17 ans avancés (Stan)	Mercredi 15h→16h15	Tarif plein 178€ / réduit 153€

Waacking

Soa Le Clech

Danse féminine, puissante, mais subtile, le waacking est né dans les années 70 à Los Angeles. Sur un répertoire disco, funk..., les danseurs se déplacent sur des chorégraphies marquées par une gestuelle forte, très axée sur les bras.

Adultes	Vendredi 20h15→21h30	Tarif plein 178€ / réduit 153€
---------	----------------------	--------------------------------



Dance hall

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 à l'affirmation, au défi (avec l'équivalent du battle en hip-hop).

Ados	Vendredi 18h→19h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
Adultes	Vendredi 19h→20h15	Tarif plein 178€ / réduit 153€

Danse africaine

Morgane Rey

Place à une danse vivante, tonique, fluide, en résonance avec ce qui se pratique actuellement en Afrique. Vous aborderez une danse d'expression africaine ainsi que le répertoire malien et béninois, avec le délicieux petit plus de Morgane Rey qui sait combiner énergie et poésie. Cours technique : apprentissage des fondamentaux, enchaînements, relation à la musique. Atelier et cours technique : création et improvisation. Un musicien intervient sur 12 séances.

+ d'infos sur le site - rubrique COURS

Cours technique / débutants	Jeudi 18h30→19h30	Tarif plein 158€ / réduit 138€
Atelier et cours technique / avancés	Jeudi 19h30→21h	Tarif plein 220€ / réduit 200€

Capoeira

Association Ladaïnhã

Au son des berimbaus, 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 Pekenô 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.

5-8 ans débutants	Mercredi 13h30→14h30	Tarif unique 145€
9-11 ans débutants	Mercredi 14h30→15h30	Tarif unique 145€
5-10 ans avancés	Mercredi 15h30→16h30	Tarif unique 145€
Adultes débutants	Samedi 11h→12h30	Tarif unique 215€
Adultes tous niveaux	Lun 18h30→20h ou Ven 18h30→20h	Tarif unique 215€
Adultes avancés	Samedi 9h30→11h	Tarif unique 215€



Flamenco

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 / Ados	Lundi 17h→18h	Tarif plein 178€ / réduit 153€
Adultes débutants	Lundi 19h→20h30	Tarif plein 233€ / réduit 198€
Adultes "Technique et improvisation"	Lundi 20h30→21h45	Tarif plein 195€ / réduit 175€



Danse orientale

Céline Yavetz

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 dévoile, révèle 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 un plaisir toujours renouvelé.

Adolescents	Mercredi 17h30→19h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes niveau I (sous réserve)	Mercredi 17h30→19h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes intermédiaires / tous niveaux	Mercredi 19h→20h30	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes intermédiaires / avancés	Mercredi 20h30→22h	Tarif plein 213€ / réduit 183€



Stage mixte

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.

Les 13 et 27 janvier, le 10 février, le 17 mars, les 7 et 21 avril	14h→16h
Tarif 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



Formation chant

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).

À partir de 12 ans Mercredi 14h→19h / Jeudi 18h→20h

Tarif unique en individuel 540€ (30 mn) / Tarif unique en duo 390€ (45 mn)

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 leur choix, à déterminer avec le professeur.

Adultes débutants Mercredi 19h→20h Tarif unique 335€

Adultes confirmés (2 à 3 ans de chant) Jeudi 20h→21h Tarif unique 335€

Jazz vocal

Agata Krwawnik

Un cours individuel pour improviser et travailler les standards de jazz.

Grands ados, adultes Lundi 17h45→18h15 ou 18h15→18h45 Tarif unique 540€

Quartet

Agata Krwawnik

Un quartet léger, joyeux, qui pulse, groove, swingue joliment...

Adultes Lundi (1 semaine sur 2) 20h15→21h45 Tarif plein 270€ / réduit 250€

Chœur groovy

Agata Krwawnik

Un joli chœur dirigé par une chanteuse de jazz émérite, 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

Lundi 18h45→20h15

Tarif plein 118€ / réduit 103€

Chœur soul, gospel

Julia Chesnin

À vous les répertoires de la soul, tendre ou dansante, les gospels riches et profonds et les incontournables Rythm'N'Blues, sous la houlette d'une artiste rennaise, au talent reconnu.

Pratique préalable du chant nécessaire.

Adultes

Lundi 20h30→22h

Tarif plein 118€ / réduit 103€



Formation musicale

Pour les enfants, l'acquisition de bases de solfège, utile à l'apprentissage de nombreux instruments, devient vivante et spontanée grâce aux jeux musicaux, au chant et à l'utilisation de petites percussions proposés par Chrystèle Chérueil.

Débutants	Mercredi 13h30→14h30	Tarif plein 90€ / réduit 75€
Niveau I	Mercredi 14h30→15h30	Tarif plein 90€ / réduit 75€
Niveau II	Mercredi 15h30→16h30	Tarif plein 90€ / réduit 75€



Formation instrumentale

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

Tarif unique 540€

Piano → orientation classique ou contemporain

Chrystèle Chérueil

Lundi 15h30→20h30 / Mercredi 11h→12h30 / Vendredi 15h30→20h30 / Samedi 10h15→12h45

Piano → orientation blues, rock, variétés

David Thébault

Mercredi 16h→18h / Jeudi 17h→21h

Guitare → folk, blues

David Thébault

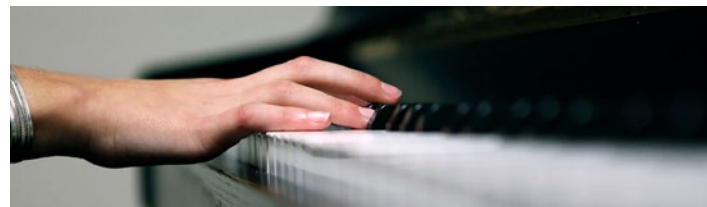
Mardi 17h→21h / Mercredi 14h→16h / 18h→20h

Folk, rock

David Thébault

Un atelier pour jouer ensemble, s'améliorer. Pour les ados pratiquant déjà la guitare, la basse, le piano... Ouvert aux chanteurs débutants.

Détails des tarifs et horaires en septembre sur notre site.



Mouvement Alexander

Noëlle Kéruszoré

Noëlle Kéruszoré 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	Mercredi 18h→19h	Tarif plein 168€ / réduit 148€
Seniors	Mardi 15h30→16h30	Tarif plein 168€ / réduit 148€

Relaxation dynamique

Morgane Rey

Visualisation, massages, respiration et étirements sont au rendez-vous dans cet atelier. Un moment pour soi, pour se détendre et accumuler des énergies positives, des exercices à refaire chez soi et en famille.

Adultes	Lundi 18h→19h ou Vendredi 12h20→13h20	Tarif plein 180€ / réduit 155€
---------	---------------------------------------	--------------------------------

Hatha yoga

Laïna Fishbek

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 sur la respiration et sur la voix (afin notamment de faire résonner les chakras).

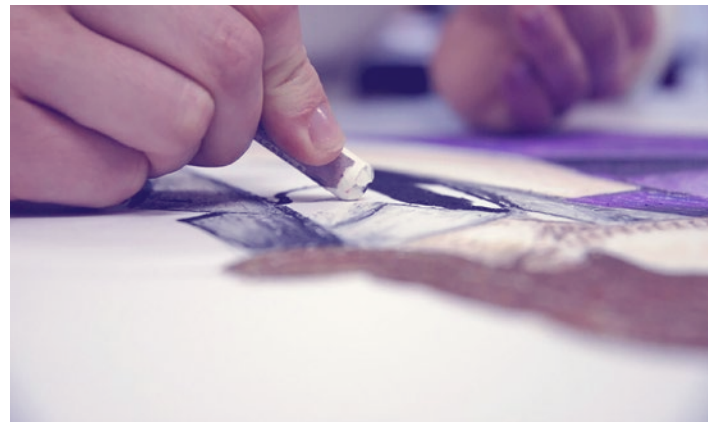
Adultes	Mardi 12h30→13h30	Tarif plein 160€ / réduit 140€
---------	-------------------	--------------------------------

Arts plastiques

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 13-17 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).

4-7 ans	Mercredi 15h30→16h30	Tarif plein 143€ / réduit 123€
7-10 ans	Mercredi 14h→15h30	Tarif plein 218€ / réduit 183€
8-11 ans	Mardi 17h30→19h	Tarif plein 218€ / réduit 183€
11-14 ans	Vendredi 17h30→19h	Tarif plein 218€ / réduit 183€
13-17 ans	Mercredi 17h→19h	Tarif plein 218€ / réduit 183€
Adultes	Lun 14h→16h ou 19h→21h ou Jeu 18h30→20h30	Tarif plein 238€ / réduit 203€



Photographie

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 Mercredi 19h-22h (tous les 15 jours)

tarif plein 238€ / réduit 218€



Informations pratiques

Déroulement de l'année : la majorité des ateliers se déroule sur 29 semaines, alignées sur les 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.

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.

Tarifs 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** ou **prélèvement automatique***. 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 d'une adhésion personnelle annuelle de 13,50€.

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.

Sécurité : il est recommandé aux parents d'accompagner et de venir chercher leurs enfants 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 des spectacles de danse pendant la saison et organise un festival en juin. 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 3€ et du tarif réduit pour la personne qui les accompagne.

* Le **prélèvement automatique** ne s'applique qu'aux adhérents qui s'inscrivent avant le 30 septembre.

design © Brest Brest Brest
photos © G.Lecart, J.Sicot & M.Bordier



Sessions de découverte

mercredi 6 septembre pour les enfants
et la semaine du 11 au 16 septembre pour les adultes.

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

sabine.helot@letriangle.org

**Boulevard de Yougoslavie – BP 90160
35201 Rennes Cedex 2**

 **Station Le Triangle – direction Poterie**

 **Bus 32 33 61 161**

 **Vélo Star station Italie**