



CITÉ DE LA DANSE

**Le Triangle**

RENNES

# Les ateliers du Triangle

15 / 16

DANSE . ARTS ÉNERGÉTIQUES  
ARTS PLASTIQUES . THÉÂTRE . MUSIQUE

# Les inscriptions pour les nouveaux adhérents auront lieu

## Les mercredis

26 août, 2, 9 et 16 septembre  
de 10h à 12h et de 14h à 18h30

## Les vendredis

28 août, 4, 11 et 18 septembre  
de 14h à 18h30

## Ainsi que les samedis

12 et 19 septembre  
de 14h à 17h30

La majorité des cours reprendra  
la semaine du 21 septembre.

Si vous souhaitez découvrir les cours avant de vous inscrire, des sessions d'invitations à danser auront lieu la semaine du 14 au 18 septembre. Le planning des invitations sera disponible en septembre.

A 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.

# Le Triangle, cité de la danse

est une association qui a pour projet — de mettre en relation le public avec des artistes en les invitant à répéter, créer ou résider dans nos locaux et à cette occasion de proposer des répétitions publiques, des rencontres conviviales, des ateliers ; en programmant des spectacles ou des soirées littéraires — de proposer des ateliers de pratique artistique destinés aux amateurs à partir de 4 ans (850 participants en 2014-2015 !) et aux scolaires (des collaborations avec une trentaine d'écoles en 2014-2015 !).

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.

A 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.

# 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 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).

4-6 ans	Mercredi 15h30→16h30	Tarif plein 143€ / réduit 123€
7-10 ans	Mercredi 14h→15h30	Tarif plein 218€ / réduit 183€
7-11 ans	Mardi 17h30→19h	Tarif plein 218€ / réduit 183€
10-14 ans	Vendredi 17h30→19h	Tarif plein 218€ / réduit 183€
12-17 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€



# Danse contemporaine

Nathalie Salmon

La danse légère et fluide de Nathalie Salmon délie les corps. La ligne claire de sa gestuelle s'appuie sur une exploration sensible et fine des fondamentaux de la danse. L'élégance et le bien-être des corps sont portés par l'univers poétique insufflé par cette danseuse. A tous les niveaux, l'expérimentation, l'improvisation permettent l'intégration et la compréhension du mouvement et offrent à chacun de trouver son entrée dans la danse. **Nouveau** : l'axe du cours adultes du samedi, pour découvrir et s'appropriier l'histoire de la danse, les grands courants, les danseurs et chorégraphes majeurs par la pratique et l'expérimentation.

5-6 ans	Lundi 17h→18h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
6-7 ans	Mardi 17h→18h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
7-9 ans	Lundi 18h→19h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
10-11 ans	Mardi 18h→19h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
11-14 ans	Vendredi 17h45→19h15	Tarif plein 226€ / réduit 193€
14-17 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€



# Stage mixte personnes handicapés et valides

**Nathalie Salmon**



A COMMUNIQUER  
AUTOUR DE VOUS

Deux sessions d'ateliers bâties sur la capacité de l'enseignante à développer l'écoute de son corps et celle du groupe, à induire la fluidité du mouvement et l'appréhension de l'espace. En 4 séances, participants valides et handicapés se livrent à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles et imaginent ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies.

Les 9 et 30 janv, 27 fév, 5 mars 14h→16h

Tarif 40€

Les 19 mars, 2 et 30 avril, 14 mai 14h→16h

Tarif 40€



# Danse expérimentale

**Laïna Fischbeck**

Laïna Fischbeck intitule son cours « Danse expérimentale » en raison des nombreuses techniques qu'elle mixe : danse expressionniste, contemporaine, classique, hip-hop, butô et yoga. Elle crée un style unique, dynamique et « aiguisé ». L'exigence des acquisitions techniques permet aux participants d'évoluer en confiance vers l'improvisation.

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€



# Danse 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.

6-8 ans initiation	Mardi 17h30→18h30	Tarif plein 140€ / réduit 120€
9-11 ans débutants	Mercredi 16h45→17h45	Tarif plein 140€ / réduit 120€
11-13 ans intermédiaires	Mercredi 14h→15h15	Tarif plein 178€ / réduit 153€
14-16 ans intermédiaires	Mercredi 15h15→16h45	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Plus de 16 ans inter/avancés	Mardi 18h30→20h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes avancés	Mar 20h→21h30 ou mer 20h→21h30	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes intermédiaires I	Mercredi 18h30→20h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes intermédiaires II	Lundi 20h15→21h45	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes "En douceur"	Mardi 12h30→13h45	Tarif plein 178€ / réduit 153€



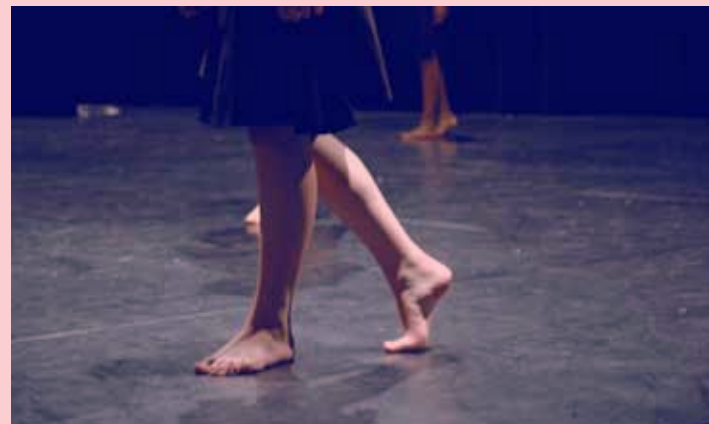
# Danse théâtre

## « le mouvement joue son jeu »

Eva Le Saux

Une matière première, le corps au quotidien (postures, attitudes, familles de gestes...) et différents supports possibles (photos, vidéos, textes...) servent de substance à l'exploration de différents états de pensée, états émotionnels. Toutes ces incitations nous amènent à rechercher la théâtralité par le mouvement. Différents supports musicaux apportent à leur tour une couleur à ces propositions. L'atelier est donc un lieu de recherche qui tend à développer l'imaginaire, la curiosité et la faculté d'engager le corps dans de multiples aventures qui permettent à chacun d'accroître sa palette d'interprète.

Tous niveaux      Jeudi 19h→20h30 ou 20h30→22h      Tarif plein 226€ / réduit 193€



# 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 du répertoire malien et béninois, avec le délicieux petit plus de Morgane Rey qui sait combiner énergie et poésie. **Niveau I** apprentissage des fondamentaux, enchaînements, relation à la musique. **Niveau II** création et improvisation. Un musicien intervient sur 12 séances.

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



# Capoeira

Michelle Brown & Armando Pekeno

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 Pekeno. Avec eux, avant de se lancer, les débutants décomposent attentivement chaque mouvement et les avancés se délectent de l'ambiance instaurée par les maîtres.

5-10 ans débutants	Mercredi 13h30→14h30 ou 15h30→16h30	Tarif 145€
5-10 ans avancés	Mercredi 14h30h→15h30	Tarif 145€
Adultes tous niveaux	Lun 18h30→20h ou ven 18h30→20h ou sam 9h30→11h	Tarif 215€
Adultes avancés	Samedi 9h30→11h	Tarif 215€
Adultes débutants	Samedi 11h→12h30	Tarif 215€



# Hip-Hop

## Stanislas Doki

Pour tous ceux qui rêvent de maîtriser des figures parfaites, d'incarner la fluidité sur des musiques hip-hop old school... Stan Doki propose des cours structurés qui permettent d'évoluer avec confiance et d'aboutir en fin d'année à la construction d'une pièce collective.

12-18 ans avancés	Mercredi 16h→17h15	Tarif plein 140€ / réduit 120€
12-18 ans débutants	Vendredi 17h30→18h45	Tarif plein 140€ / réduit 120€

# Ragga dancehall

## Melina Thomas

Enfin l'occasion de s'initier à la plus féminine des danses urbaines, tout droit venue de la Jamaïque. Le ragga dancehall se caractérise par sa viscéralité, sa musicalité, la liberté d'expression qu'il autorise, une fois les steps acquis.

A partir de 16 ans	Vendredi 20h30→22h	Tarif plein 178€ / réduit 153€
--------------------	--------------------	--------------------------------



# Danse flamenco

## Cécile Apsara

La danse de la force et de l'énergie, qui se lit tant dans l'intensité du regard que dans les frappes des pieds. Cécile Apsara entraîne ses élèves dans de fulgurantes et galvanisantes chorégraphies, soutenues par les guitares et le chant.

Enfants/Ados intermédiaires	Mercredi 14h→15h	Tarif plein 208€ / réduit 178€
Enfants/Ados débutants	Mercredi 15h→16h	Tarif plein 208€ / réduit 178€
Adultes débutants	Lundi 19h→20h30	Tarif plein 233€ / réduit 198€
Adultes avancés	Lundi 20h30→22h	Tarif plein 233€ / réduit 198€





# Danse orientale

**Emmanuelle Le Coq & Celine Yavetz**

C'est tout un imaginaire, peuplé de clichés et de fantasmes, que véhiculent les mots « danse orientale ». Emmanuelle Le Coq et Céline Yavetz jouent, détournent et dynamitent joyeusement cet univers, au travers des musiques, des costumes. Leur enseignement rigoureux des techniques, vibrations et ondulations, des accessoires, cymbalettes, cannes et voiles chatoyants, trouve ainsi son équilibre. Son aboutissement se manifeste par d'enthousiasmantes chorégraphies de groupe qui magnifient l'apport personnel des élèves.

Adolescents	Mercredi 17h30→19h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
Adultes niveau I	Vendredi 19h→20h30	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€

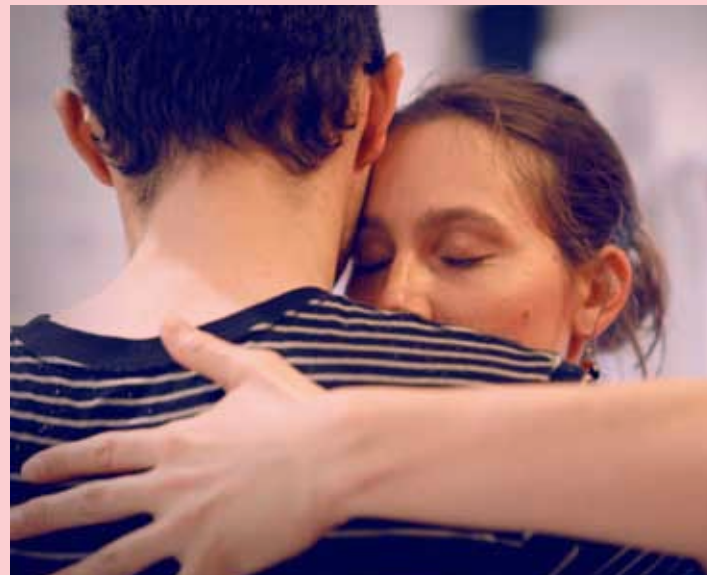


# Tango argentin

**Barbara Vasquez-Murillo & Gwenaël Cohenner**

Une danse à deux, délicieusement ritualisée dans notre imaginaire, mais qui, avec nos enseignants, se base au préalable sur une écoute privilégiée du partenaire et de soi-même. Savoir simplement marcher, mais être présent et relâché dans son corps, moment essentiel avant même que de guider ou d'être guidé(e). Les soirées rennaises pourront ensuite vibrer au rythme nostalgique mais joyeux de l'Argentine...

Niveaux, horaires et tarifs disponibles fin août





# 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, la méthode Alexander 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 adolescents, adultes

Mercredi 18h30→19h30

Tarif plein 168€ / réduit 148€

# San Feng

Katja Fleig

Katja Fleig pratique depuis une dizaine d'années la forme bienfaisante du San Feng. Un entraînement régulier permet aux personnes ayant déjà une pratique corporelle de s'engager dans cette pratique intensément vivifiante.

Renseignements [contact@enco-re.eu](mailto:contact@enco-re.eu)

# 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/ou en famille.

Adultes

Lundi 18h→19h ou vendredi 12h20→13h20

Tarif plein 180€ / réduit 155€

# Formation instrumentale

Pour enfants et adultes, débutants et avancés, des cours particuliers d'une demi-heure 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 16h30→17h30 / Jeudi 17h→21h

## Guitare → folk, blues

David Thébault

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



# 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 13 ans Mercredi 14h→19h / Jeudi 18h→20h

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

## 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 335€

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

## Quartet

**Agata Krwawnik**

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

Adultes Lundi 18h→18h45 Tarif plein 270€ / réduit 250€

## Chœur groovy

**Agata Krwawnik**

Un joli chœur dirigé par une chanteuse de jazz, 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...

Adultes (à partir de 16 ans) Lundi 18h45→20h15 Tarif plein 113€ / réduit 98€

## Chœur soul, gospel

**Agata Krwawnik**

A vous les répertoires de la Motown, sémillants, tendres et légers, les gospels riches et profonds et les incontournables Rythm'N'Blues, sous la houlette d'une artiste rennaise, au talent reconnu.

Adultes (à partir de 16 ans) Lundi 20h30→22h Tarif plein 113€ / réduit 98€

## Chœur o paso que canto

**Manon Benoit Gonin**

« Pour ceux qui aiment flâner à travers le répertoire bossa nova, samba\*, les rythmes cubains, et pour ceux qui vibrent au son des chaudes voix sud-américaines, françaises mais aussi d'ailleurs... »

\* Et qui seraient même prêts à s'aventurer jusqu'aux airs coco, pagode, afro peru...

Adultes (à partir de 16 ans) Mercredi 20h30→22h Tarif plein 113€ / réduit 98€



# Formation musicale

**Chrystèle Chéruef**

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 Chéruef.

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€



# Théâtre

**Noëlle Kéruzoré**

Le maître mot pour Noëlle Kéruzoré : être ensemble. Pour prendre l'espace, pour savoir écouter le groupe, ses partenaires et pour partager des expériences fortes. Les ateliers de théâtre permettent de solliciter l'imaginaire ainsi que de découvrir et explorer ensemble des univers d'auteurs et des œuvres.

8-10 ans	Vendredi 17h30→19h	Tarif plein 208€ / réduit 178€
11-14 ans	Mercredi 14h→16h	Tarif plein 260€ / réduit 223€
14-16 ans	Mercredi 16h15→18h15	Tarif plein 260€ / réduit 223€
Adultes	Vendredi 19h→22h	Tarif plein 343€ / réduit 293€

**Hugues Charbonneau**

Pour Hugues Charbonneau, le théâtre est toujours le lieu d'un « vrai-faux ». « Faux » parce qu'il s'agit de préparer un certain nombre d'actions réfléchies. « Vrai » parce qu'au moment d'agir, il faut faire cadeau d'un engagement sincère. Plusieurs temps ponctuent l'année, de la découverte d'outils fondamentaux du théâtre à la représentation en situation.

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



# Clown

Olivier Ferec & Marie Jolion

Deux enseignants, deux modules pour un même cours : l'écriture clownesque & le clown et son corps.

Niveau I

Mardi 19h→22h, 24 séances

Tarif plein 400€ / réduit 340€

# Écriture

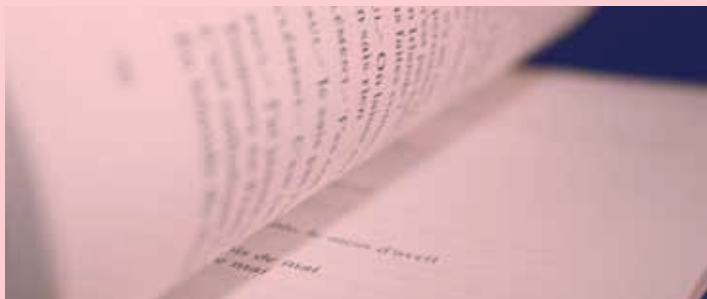
Ronan Mancec

Pour la deuxième année, un bref mais intense atelier de création littéraire avec l'auteur de théâtre Ronan Mancec. Une approche ludique pour aborder une thématique de société, une orientation vers des formes de texte qui se donnent à entendre et à voir : les séances promettent d'être riches, animées et joyeuses.

Mardis 10, 17, 24 nov, 1<sup>er</sup> déc et 8 déc 19h→22h

+ Samedi 14 nov 10h→13h et 14h→17h / Jeudi 10 déc à partir de 19h

Tarif 60€



# 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'Éducation 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.

**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** ou grâce au **prélèvement automatique**. Les **chèques ANCV** sont acceptés. Des tarifs réduits sont applicables sur certaines activités aux étudiants, aux chômeurs et enfants de chômeurs, aux bénéficiaires du **dispositif Sortir!**, auquel adhère le Triangle.

Chaque participant à une activité doit s'acquitter d'une adhésion personnelle annuelle de 13,5€.

**A 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 une dizaine de spectacles de danse pendant la saison et organise un festival en mai. 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.



# Invitations à danser du 14 au 18 septembre 2015

Planning disponible à partir de début septembre.

## 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 chômeurs 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 32 33 61 161

 Vélo Star station Italie