



CITÉ DE LA DANSE

Le Triangle

RENNES

Les ateliers du Triangle

16 17

DANSE . ARTS ÉNERGÉTIQUES . ARTS PLASTIQUES
THÉÂTRE . MUSIQUE . ÉCRITURE

Les inscriptions pour les nouveaux adhérents auront lieu

les mercredis

31 août, 7 et 14 septembre de 10h à 12h
et de 14h à 18h30

les vendredis

2, 9 et 16 septembre de 14h à 18h30

et les samedis

10 et 17 septembre de 14h à 17h30.

La majorité des cours reprendra
la semaine du 19 septembre.

Si vous souhaitez découvrir les cours avant de vous inscrire, des sessions d'invitations à danser auront lieu la semaine du 12 au 16 septembre. Le planning des invitations sera disponible en septembre sur notre site internet (rubrique : LES COURS).

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.

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

DU TRIANGLE

Clown

FOCUS

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. (voir 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

FOCUS

Noëlle Kérzozoré

Être ensemble. Prendre l'espace, savoir écouter le groupe, ses partenaires. Partager des expériences fortes en découvrant des univers d'auteurs et des œuvres. Plusieurs propositions d'ateliers adultes : l'approche loisirs «Jouer», et pour les plus gourmands les approches plus spécialisées «Savoir être sincère» et «Prendre la bonne direction». (voir sur le site – rubrique COURS)

8-10 ans	Jeu 17h→18h30 ou Ven 17h30→19h	Tarif plein 208€ / réduit 178€
11-14 ans	Mercredi 14h→16h	Tarif plein 260€ / réduit 223€
14-18 ans	Mercredi 16h15→18h15	Tarif plein 260€ / réduit 223€
Adultes «Jouer»	Vendredi 19h→22h	Tarif plein 343€ / réduit 293€
Adultes «Savoir être sincère»	Jedi 18h30→21h30	Tarif plein 343€ / réduit 293€
Adultes «Prendre la bonne direction»	Mercredi 19h30→21h30	Tarif plein 260€ / réduit 223€

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 réalisation en situation.

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



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. À 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.

Original : 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€
6-8 ans	Mardi 17h→18h	Tarif plein 140€ / réduit 120€
8-10 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€



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 7 et 21 janvier, 4 février, 4 et 18 mars, 1^{er} avril 14h→16h

Tarif 60€

Pour participer à cet atelier, contacter Marion Deniaud : 02 99 22 27 30



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 jeudi midi, composé d'un court échauffement suivi d'enchaînements chorégraphiques simples, avec en fin de séance un temps de relaxation et de stretching-assouplissement.

6-7 ans	Mercredi 16h45→17h45	Tarif plein 140€ / réduit 120€
7-9 ans	Mardi 17h45→18h45	Tarif plein 140€ / réduit 120€
10-12 ans	Mercredi 17h45→18h45	Tarif plein 140€ / réduit 120€
ados inter II 12-14 ans	Mercredi 13h45→15h15	Tarif plein 213€ / réduit 183€
ados avancés 15-17 ans	Mercredi 15h15→16h45	Tarif plein 213€ / réduit 183€
+17 ans / adultes inter-avancés	Mardi 18h45→20h15	Tarif plein 213€ / réduit 183€
adultes « En douceur »	Jeudi 12h30→13h45	Tarif plein 178€ / réduit 153€
adultes inter	Jeudi 18h30→20h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
adultes inter-avancés	Lundi 20h30→22h	Tarif plein 213€ / réduit 183€
adultes avancés	Jeudi 20h→21h30	Tarif plein 213€ / réduit 183€
adultes avancés II	Mardi 20h15→21h45	Tarif plein 213€ / réduit 183€



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 matériaux 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	Mercredi 18h45→20h15 ou 20h15→21h45	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 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.

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

Michelle Brown & Armando Pekeno

Au son des berimbaus, ce qui était autrefois l'art du combat de rue brésilien devient un entraînement 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 unique 145€
5-10 ans avancés	Mercredi 14h30h→15h30	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€

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.

Adolescents débutants	Mercredi 13h45→15h	Tarif plein 178€ / réduit 153€
Adolescents avancés	Mercredi 15h→16h15	Tarif plein 178€ / réduit 153€

Une paire de chaussures destinées au seul usage en salle est requise.



Danse flamenco

Cécile Apsâra

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 Apsâra entraîne ses élèves dans de fulgurantes et galvanisantes chorégraphies, soutenues par les guitares et le chant. **Nouveau** : l'atelier técnica pour les adultes. (voir sur le site – rubrique COURS)

Enfants/Ados	Mercredi 16h30→17h30	Tarif plein 178€ / réduit 153€
Adultes débutants I et II	Lundi 19h→20h30	Tarif plein 233€ / réduit 198€
Adultes tous niveaux « Atelier técnica »	Lundi 20h30→21h45	Tarif plein 195€ / réduit 175€



Danse orientale

Emmanuelle Le Coq & Céline 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 dynamisent 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€

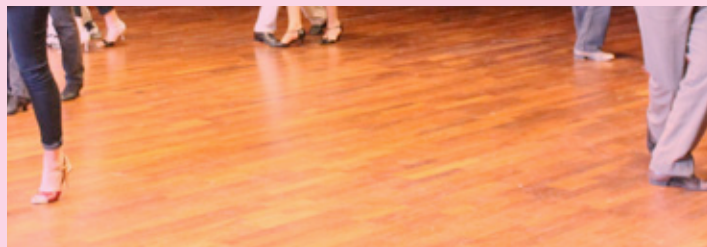


Tango argentin

Cécile Briens & 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). Le travail avec un couple d'enseignants permet aux hommes et aux femmes de progresser harmonieusement et rapidement.

Débutants	Lundi 18h30→19h50	Tarif unique 256€
Niveau I	Lundi 19h50→21h10	Tarif unique 256€
Niveau II	Lundi 21h10→22h30	Tarif unique 256€



Mouvement Alexander

Noëlle Kérusoré

Noëlle Kérusoré 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 adolescents, adultes Mercredi 18h30→19h30 Tarif plein 168€ / réduit 148€

San Feng

Katja Fleig

Katja Fleig transmet 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 discipline intensément vivifiante.

Renseignements 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 en famille.

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

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€ (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.

Adultes

Lundi 20h30→22h

Tarif plein 118€ / réduit 103€

Pour ceux qui le souhaitent, les adhérents aux chorales groovy et gospel se verront proposer de participer à un projet autonome de création chorégraphique sur un répertoire musical choisi en compagnie de Léa Rault, Alina Bilokon (chorégraphes de Pilot Fishes), Julia Chesnin et Agata Krwawnik.

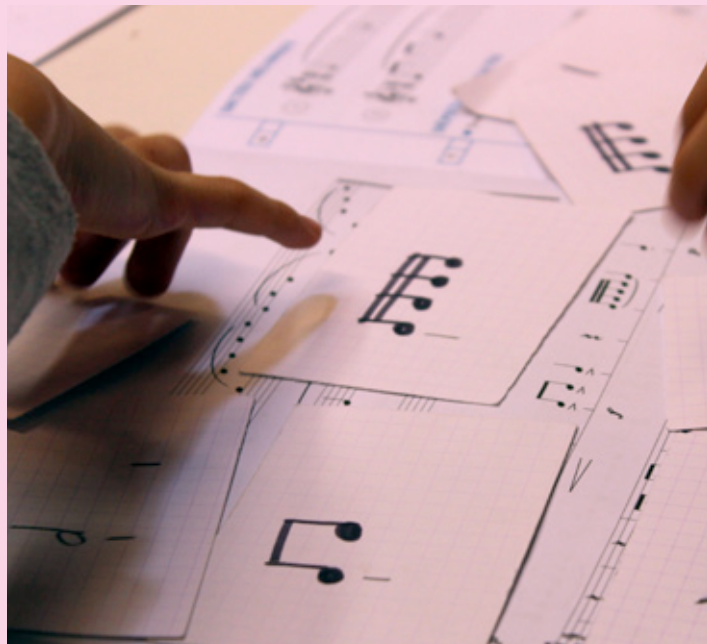


Formation musicale

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€



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 Chéruef

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

Piano → orientation blues, rock, variétés

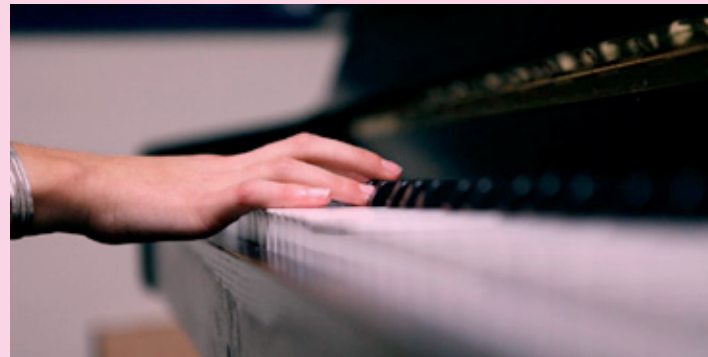
David Thébault

Mercredi 16h→18h / Jeudi 17h→21h

Guitare → folk, blues

David Thébault

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



Écriture

Vous souhaitez participer à un atelier d'écriture animé par un auteur prometteur ou confirmé ? Retrouvez notre proposition sur le site du Triangle. (voir sur le site – rubrique COURS)



Informations pratiques

Déroutement 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 © Gaëlle Lecart & Muriel Bordier
Impression Média Graphic



Invitations à danser du 12 au 16 septembre 2016

Planning disponible à partir de début septembre sur notre site internet.

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**