



# LES ATELIERS REGULIERS DU TRIANGLE

SAISON 2022-2023

**Le Triangle**  
02 99 22 27 27  
infos@letriangle.org  
Boulevard de Yougoslavie BP 90160 35201 Rennes Cedex 2

# ATELIERS HEBDOS

## DANSE

### → DANSE CONTEMPORAINE

Nathalie Salmon

*Acquérir technique et créativité pour une danse légère, fluide, poétique.*

5-6 ans : mardi 16h45-17h45 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

6-8 ans : jeudi 16h45-17h45 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

8-11 ans : jeudi 17h45-18h45 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

12-15 ans : mardi 17h45-19h — tarif plein 189 € / réduit 163 €

15-20 ans : vendredi 18h45-20h15 — tarif plein 247 € / réduit 210 €

Adultes (tous niveaux) : mardi 19h-20h30 — tarif plein 247 € / réduit 210 €

Adultes *Affiner ses outils* : mardi 20h30-22h — tarif plein 247 € / réduit 210 €

Courants de la danse : samedi 10h30-16h30 1 fois par mois — tarif plein 247 € / réduit 210 € — 8 octobre (10h-13h), 22 octobre, 3 décembre, 14 janvier, 28 janvier, 11 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai, 27 mai, 10 juin (10h-13h)

### → DANSE THEATRALISEE

Eva Le Saux

*Déployer l'expressivité du mouvement, du regard ... Convoquer l'imaginaire et atteindre le sensible.*

Adultes-grands ados débutants-inter : lundi 19h-20h30 — tarif plein 247 € / réduit 210 €

Adultes-grands ados inter-avancés : lundi 20h30-22h — tarif plein 247 € / réduit 210 €

### → DANSE EXPERIMENTALE

Laïna Fischbeck

*Se laisser séduire par une danse riche, aux nombreuses inspirations.*

Grands ados-adultes inter-avancés : mercredi 10h-12h — tarif plein 276 € / réduit 235 €

## → MODERN JAZZ

Manon Thomas

*Un Modern Jazz physique et dynamique dont les clés sont la technique et la musicalité.*

8-11 ans : mercredi 13h30-14h30 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

11-13 ans : mercredi 14h30-15h45 — tarif plein 189 € / réduit 163 €

13-15 ans débutants-inter : mercredi 17h15-18h45 — tarif plein 229 € / réduit 197 €

15-17 ans avancés\* : mercredi 15h45-17h15 — tarif plein 229 € / réduit 197 €

Ados-adultes débutants-inter : mercredi 19h15-20h30 — tarif plein 189 € / réduit 163 €

Adultes inter-avancés : mercredi 20h30-22h tarif plein 229 € / réduit 197 €

\*ayant une pratique de la danse de 3 ans minimum

## → MODERN URBAN ETNIK

Soa Le Clec'h

*Comme le Modern Jazz, cette technique permet de traverser diverses émotions.*

Grands ados-adultes débutants : mardi 19h-20h30 — tarif plein 229 € / réduit 197 €

Grands ados-adultes inter-avancés : mardi 20h30-22h — tarif plein 229 € / réduit 197 €

## → HIP HOP

*Pour chacune des propositions, les enseignant-es du Triangle vous permettront d'acquérir les techniques, la musicalité et le bel esprit de collaboration et d'émulation du hip-hop.*

- Soa Le Clec'h > hip-hop

9-15 ans inter-avancés : vendredi 17h15-18h30 — tarif plein 189 € / réduit 163 €

- François Bocqueho > hip-hop

5-6 ans débutants : samedi 10h-10h45 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

6-8 ans débutants-inter : samedi 10h45-11h45 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

9-13 ans débutants-inter : samedi 11h45-12h45 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

- Hamidou Aboubakar Sidiki – Yaya > Break

9-12 ans débutants-inter : mercredi 15h-16h15 — tarif plein 189 € / réduit 163 €

10-16 ans inter : mercredi 13h45-15h — tarif plein 189 € / réduit 163 €

- Seth Ngaba > House Dance

Grands ados-adultes (tous niveaux) : jeudi 20h15-21h45 — tarif plein 247 € / réduit 210 €

→ **DANCE HALL**

Soa Le Clec'h

*Affirmation d'une féminité assumée, la dance hall permet de gagner en confiance en soi et de se libérer.*

Ados débutants-inter : vendredi 18h30-19h45 — tarif plein 189 € / réduit 163 €

Adultes débutants-inter : vendredi 19h45-21h — tarif plein 189 € / réduit 163 €

→ **DANSE ORIENTALE**

Céline Yavetz Netter

*Entrer dans une danse accentuée, toute de vibrations, d'ondulations...*

Grands ados-adultes débutants-inter : mercredi 19h-20h30 — tarif plein 229 € / réduit 197 €

Adultes inter-avancés : mercredi 20h30-22h — tarif plein 229 € / réduit 197 €

→ **DANSE FLAMENCO**

Cécile Apsâra

*Plonger dans une danse puissante et expressive qui tire sa force du sol.*

6-13 ans : mercredi 17h-18h — tarif plein 152 € / réduit 129 €

Grands ados-adultes débutants-inter : lundi 19h-20h30 — tarif plein 247 € / réduit 210 €

Grands ados-adultes inter-avancés : lundi 20h30-22h — tarif plein 247 € / réduit 210 €

→ **DANSE AFRICAINE**

Morgane Rey

*Se nourrir de l'énergie fluide et de la puissance poétique de la danse africaine.*

Grands ados (+ 15 ans) - adultes débutants : jeudi 19h-20h — tarif plein 189 € / réduit 163 €

Adultes avancés : jeudi 20h-21h30 — tarif plein 247 € / réduit 210 €

→ **CAPOEIRA**

CBC – association Ladaïnhã

*Faire un tour au Brésil et se découvrir agile, devenir acrobate-danseur-se.*

5-12 ans : mercredi 15h30-16h30 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

Grands ados-adultes (tous niveaux) : lundi 19h-20h30 — tarif plein 229 € / réduit 197 €

# BIEN-ÊTRE

## → YOGA

Laïna Fischbeck

*Pratiquer des postures régénératrices et vivifiantes, respirer, se calmer.*

Grands ados-adultes débutants-intermédiaires : mercredi 12h20-13h20 – tarif plein 189 € / réduit 163 €

# ARTS PLASTIQUES

## → ARTS PLASTIQUES

Gaëlle Divanac'h

*S'enrichir de multiples techniques, découvrir ses ressources créatives.*

4 ans ½-7 ans : mercredi 15h30-16h30 – tarif plein 152 € / réduit 129 €

7-10 ans : mercredi 14h-15h30 – tarif plein 229 € / réduit 197 €

7-12 ans : mardi 17h30-19h – tarif plein 229 € / réduit 197 €

11-14 ans : vendredi 17h30-19h – tarif plein 229 € / réduit 197 €

13-17 ans : mercredi 17h-19h – tarif plein 253 € / réduit 215 €

Adultes : lundi 19h-21h ou mardi 14h30-16h30 ou jeudi 18h30-20h30 – tarif plein 276 € / réduit 235 €

# MUSIQUE

## → ATELIERS COLLECTIFS

- SOLFÈGE  
Chrystèle Chéruef

*Acquisition de bases de solfège, grâce aux jeux musicaux, au chant et à l'utilisation de petites percussions.*

Enfants niveau 1 et 2 : vendredi 17h30-18h30 — tarif plein 98 € / réduit 82 €

- CHOEUR GROOVY  
Agata Krwawnik

*Du funk, de la pop et tous les rythmes qui vous feront vibrer, swinguer, bouger à l'unisson.*

Grands ados-adultes : lundi 19h15-20h45 — tarif plein 152 € / réduit 129 €

## → COURS INDIVIDUELS

*Cours particuliers de 30 minutes par semaine*

- PIANO - GUITARE

David Thébault (piano ou guitare) / mercredi 13h-17h — tarif unique 540 €

Chrystèle Chéruef (piano) / lundi 19h-21h ou vendredi 15h-17h30 et 18h30-20h30 ou samedi 10h-12h30 — tarif unique 540 €

- TECHNIQUE VOCALE  
Marine Jumelais

Jeudi 16h-21h — tarif unique 540 €

# CLOWN

→ CLOWN

Olivier Férec & Julien Gigault

*Explorer et jouer un autre soi.*

10 week-ends : vendredi 19h -22h + samedi 10h15-17h15 — tarif plein 428 € / 358 €

*Pour un public ayant déjà une expérience de la scène*

Dates : ven 30 sept et sam 1<sup>er</sup> octobre/ ven 14 et sam 15 octobre/ ven 18 et sam 19 novembre/ ven 2 et sam 3 décembre / ven 13 et sam 14 janvier / ven 27 et sam 28 janvier / ven 17 et sam 18 mars / ven 31 mars et sam 1<sup>er</sup> avril / ven 2 et sam 3 juin / ven 16 et sam 17 juin

Disponible quelques week-ends dans l'année ?

# D'autres formats

## → STAGE DE DANSE MIXTE

Nathalie Salmon

*Personnes en situation de handicap et personnes valides.*

*Se livrer à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles et imaginer ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies.*

Dates: samedi 26 novembre, 21 janvier, 11 février, 04 mars, 25 mars, 13 mai

Horaires : 14h-16h

Tarif : 60 €

+ d'infos sur cet atelier auprès de Marion Deniaud – [marion.deniaud@letriangle.org](mailto:marion.deniaud@letriangle.org) - 02 99 22 27 30

## → DANSE EN DOUCEUR

Céline Yavetz Netter

*Personnes en situation de handicap et personnes valides.*

*Délier les corps grâce à un échauffement inventif. Passer à la danse, au partage de celle-ci, dans un esprit de découverte et d'exploration.*

Dates : samedi 14 janvier, sam 18 mars, sam 27 mai, sam 17 juin

Horaires : 14h30-16h30

Tarif : 10 € l'atelier, 40 € les 4 ateliers

+ d'infos sur cet atelier auprès de Marion Deniaud - [marion.deniaud@letriangle.org](mailto:marion.deniaud@letriangle.org) - 02 99 22 27 30

## → COURANTS DE LA DANSE

Nathalie Salmon

*Une proposition axée sur la création et l'écriture enrichie de partages documentaires sur l'histoire de la danse.*

Adultes : samedi 10h30-16h30 (1 fois par mois) – tarif plein 247 € / réduit 210 €

Dates : 8 octobre (10h-13h), 22 octobre, 3 décembre, 14 janvier, 28 janvier, 11 mars, 1<sup>er</sup> avril, 6 mai, 27 mai, 10 juin (10h-13h)



# Les infos pratiques

## 1/ L'inscription

Vous souhaitez vous inscrire à un atelier ou inscrire votre enfant ?

Vous pouvez nous contacter lors des permanences téléphoniques (02 99 22 27 22) pour une inscription à distance (via un échange de documents numériques ou courrier), du mer 24 août au mer 14 sept, de 9h30 à 12h30 (du lundi au vendredi).

Vous pouvez aussi nous rencontrer lors des permanences au Triangle, qui auront lieu les

mer 24 août de 14h à 18h30  
jeu 25 août de 16h à 18h30  
ven 26 août de 16h à 18h30  
mer 31 août de 14h à 18h30  
jeu 01 sept de 16h à 18h30  
ven 02 sept de 16h à 18h30  
sam 03 sept de 14h30 à 18h30  
mer 07 sept de 14h à 18h30  
jeu 08 sept de 16h à 18h30  
ven 09 sept de 16h à 18h30  
sam 10 sept de 14h30 à 18h30  
mer 14 sept de 14h à 18h30

A anticiper : pour toute activité physique, (danse, bien-être), nous vous remercions de nous faire parvenir un certificat médical attestant de la capacité du ou de la participante à suivre une activité sportive lors de l'inscription ou dans les quatre semaines qui suivent celle-ci.

Pour un règlement avec le dispositif SORTIR !, pensez au fait que la carte n'est valable qu'un an à partir de la date de mise à jour et que celle-ci est personnelle, même pour un bénéficiaire enfant.

### **A la rentrée**

Les adhérent-es bénéficient de 6 jours de réflexion après la première séance de septembre (la majorité des cours reprendra la semaine du 19 au 24 septembre) pour signaler qu'ils ou elles ne souhaitent pas poursuivre l'activité dans laquelle ils ou elles sont inscrit-es et se voir restituer leur règlement. A l'issue de ce délai, aucun remboursement ne pourra être effectué.

En cours d'année : seul un certificat médical signé par un médecin et attestant de la nécessité d'un arrêt de l'activité pour au moins deux mois consécutifs donne lieu à un remboursement de l'activité. Le Triangle se réserve la possibilité d'annuler un atelier en cas d'inscriptions insuffisantes (au bout de 3 à 4 séances) de remplacer un-e enseignant-e, ou de déplacer ponctuellement un atelier en cas d'indisponibilité des salles.

### **Tarif et règlement**

La totalité du règlement est à effectuer lors de l'inscription\*. Chaque participant·e majeur·e à une activité doit s'acquitter outre le règlement de son activité d'une adhésion personnelle annuelle de 13,50€. Pour un·e participant·e mineur·e, son ou sa représentant·e majeur·e doit s'acquitter de cette adhésion. Le règlement de l'adhésion et celui de l'activité peuvent être globalisés.

\*Règlement possible en une fois par chèques, espèces, Chèques-vacances ANCV, CB, Pass Culture. Règlement possible en plusieurs fois par chèques, prélèvement automatique (pour le prélèvement automatique, celui-ci ne concerne que les inscriptions ayant lieu avant janvier). Fractionnement possible pour les règlements par chèques ou prélèvement automatique.

Tarif réduit : étudiant·es, demandeur·ses d'emploi, bénéficiaires du dispositif SORTIR !.

## **2/ Déroulement de l'année**

Le nombre de séances pour les ateliers hebdomadaires collectifs peut varier entre 28 à 30 semaines. Pour les cours individuels, ce nombre est de 29 séances. La présentation de fin d'année est considérée comme une séance de cours. Dans le cas où l'enseignant·e organise une sortie (pour voir un spectacle, une exposition), ce temps est considéré comme une séance de cours.

Il n'y a pas cours durant les vacances scolaires.

Les annulations pour des raisons extérieures au Triangle ne donnent lieu ni à récupération ni à remboursement.

Dans le cas où les conditions sanitaires interdiraient l'accès au Triangle, le Triangle s'efforcera dans la mesure du possible d'assurer des ateliers à distance.

## **3/ Sécurité – Comportement**

Lorsque l'adhérent·e est mineur·e, le transfert de responsabilité se fait auprès de la personne compétente (animateur·trice ou responsable du Triangle présent). Cette responsabilité n'est assurée que sur le temps de l'atelier. 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.

Les participant·es aux ateliers s'engagent à respecter une bonne conduite (en direction du personnel, des autres participant·es ou du matériel) dans les cours et dans les espaces communs. Dans le cas contraire, une exclusion sans remboursement pourrait être envisagée.

## **4/ 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 à 5€ (au lieu de 9€)

est accordé sur trois spectacles au choix, sur la saison 2022-2023 (hors spectacles en partenariat et hors festival Waterproof).

## 5/ 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 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.

## 6/ « Fait Maison », un temps fort des ateliers

du 13 au 16 juin 2023

« Fait Maison » est un temps fort consacré à la présentation du travail des élèves, sous forme de spectacles, cours ouverts, invitations à danser...

+ d'infos sur [letriangle.org](http://letriangle.org) en mai