



**PRATIQUER**

**ATELIERS**

**24 25**

## Infos pratiques

### Déroulement de l'année

Le nombre de séances pour les ateliers réguliers peut varier entre 28 et 30 séances (sauf formats particuliers). La saison reprendra la semaine du 17 au 21 septembre.

### Tarifs et règlement

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

Règlement possible par chèques, espèces, Chèques-vacances ANCV, CB, prélèvement automatique, Pass Culture. Fractionnement possible pour les règlements par chèques ou prélèvements automatiques. Tarif réduit : étudiant·es, demandeur·ses d'emploi, bénéficiaires du dispositif SORTIR!.

\*Une adhésion de 13,50€ à l'association Triangle est requise.

### À la rentrée

6 jours de réflexion après la première séance pour signaler la non-poursuite de l'activité et se voir restituer le règlement. À l'issue de ce délai, aucun remboursement ne sera possible.

### 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 spécifique est accordé sur trois spectacles au choix, parmi une sélection, de la saison 2024-2025 (hors spectacles en partenariat et hors festival Waterproof).

### 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, de projets participatifs 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.

### « Fait Maison », le temps fort des ateliers

#### Du 12 au 15 juin 2025

Un temps fort consacré à la présentation du travail des élèves, sous formes de spectacles, cours ouverts, invitations à danser, déambuler...

## INSCRIPTIONS AUX ATELIERS RÉGULIERS À PARTIR DU MER 21 AOÛT

INFOS 02 99 22 27 22

INSCRIPTIONS.ATELIERS.HEBDOS  
@LETRIANGLE.ORG

ATELIERS 24 25

# ATELIERS PONCTUELS

EN 2025, DEUX PROJETS FOUS POUR DANSER  
ENSEMBLE DANS LES RUES RENNAISES !

## PROJET [SLO] – CIE LUCANE Aëla Labbé – Stéphane Imbert

jan 2025 (jour à préciser) : atelier  
sam 18 jan 2025 : performance

Ouvert à tous-tes  
en solo ou en duo !

+ d'infos sur  
festival-waterproof.fr  
à partir du 28 novembre

[SLO] pour slow une danse à deux  
et slow pour ralentir. Étreindre  
le temps, le vivant, l'environnement,  
lors d'une performance collective,  
inclusive et multiple qui ouvrira  
le festival Waterproof 2025 !

participation gratuite

## DÉFILE FANTASTIQUE 2025 BRUCE CHIEFARE

Sous la direction bienveillante de Bruce Chiefare, artiste associé du Triangle,  
participez à une aventure artistique et humaine !

jeu 30 jan 2025 19h

Top départ de la préparation  
du Défilé Fantastique

rencontre avec Bruce Chiefare  
démonstration  
des intervenant-es,  
informations et inscriptions

+ d'infos sur letriangle.org  
en septembre

du 4 mars au 11 juin  
les mardis de 19h à 21h  
ateliers de préparation du Défilé

sam 14 juin 2025

Défilé Fantastique 2025

participation gratuite

## MARATHON DE LA DANSE - WATERPROOF

sam 25 jan 2025

Une coopération  
Triangle ↔ Les Trans

+ d'infos sur  
festival-waterproof.fr à partir  
du 28 novembre

Serez-vous capables de tenir 4 heures  
non-stop en relevant les défis  
chorégraphiques les plus fous lancés  
par Clémentine Maubon et Bastien  
Lefèvre (cie La Grive) ? Venez  
looké-es, en forme et avec le sourire,  
on vous promet un après-midi de fous  
rires et de sueurs !

## ENCORE PLUS DE STAGES...

Tout au long de l'année, de nombreux stages sont proposés par des  
partenaires, intitulés « Le Triangle accueille... ». Retrouvez le programme  
sur letriangle.org, la newsletter ou encore les réseaux sociaux.

DÉCOUVREZ LES MODALITÉS D'INSCRIPTION  
& LA DESCRIPTION DE CHAQUE ATELIER  
SUR NOTRE SITE [WWW.LETRIANGLE.ORG](http://WWW.LETRIANGLE.ORG)

# ATELIERS RÉGULIERS

## DANSE

### DANSE CONTEMPORAINE

<b>Nathalie Salmon</b>	Acquérir technique et créativité pour une danse légère, fluide et poétique.			
5-6 ans	mar	16h45-17h45	152 €	129 €
6-8 ans	jeu	16h45-17h45	152 €	129 €
8-12 ans	jeu	17h45-18h45	152 €	129 €
12-15 ans	mar	17h45-19h	189 €	163 €
15-20 ans	ven	18h45-20h15	247 €	210 €
adultes tous niveaux	mar	19h-20h30	247 €	210 €
adultes « affiner ses outils »	mar	20h30-22h	247 €	210 €

### DANSE EXPÉRIMENTALE

<b>Laina Fischbeck</b>	Se laisser séduire par une danse riche, aux nombreuses techniques et inspirations.			
inter-avancés	mer	10h-12h	276 €	235 €

### DANSE THÉÂTRALISÉE

<b>Eva Le Saux</b>	Déployer l'expressivité du mouvement, du regard... Convoquer l'imaginaire et atteindre le sensible.			
débutants-inter	jeu	19h-20h30	247 €	210 €
inter-avancés	jeu	20h30-22h	247 €	210 €

### MODERN JAZZ

<b>Manon Thomas</b>	Un modern jazz physique et dynamique dont les clés sont la technique et la musicalité.			
8-11 ans	mer	13h30-14h30	152 €	129 €
11-13 ans	mer	14h30-15h45	189 €	163 €
13-15 ans	mer	15h45-17h15	247 €	210 €
ados avancés <sup>(1)</sup>	mer	17h15-18h45	247 €	210 €
adultes débutants-inter <sup>(1)</sup>	mer	19h15-20h30	189 €	163 €
atelier chorégraphique 16-24 ans avancés <sup>(2)</sup>	mar	18h30-20h30	276 €	235 €
adultes inter <sup>(3)</sup>	mar	20h30-22h	247 €	210 €
adultes avancés <sup>(4)</sup>	mer	20h30-22h	247 €	210 €

<sup>(1)</sup> ayant une pratique de la danse de 3 ans minimum

<sup>(2)</sup> 5 ans minimum de pratique, 24 cours et 6 scènes ou répétitions, il est nécessaire de suivre un cours technique en complément

<sup>(3)</sup> 5 ans minimum de pratique

<sup>(4)</sup> 8 ans minimum de pratique

### HIP-HOP

<b>BREAK</b>	<b>Kilian Cadin</b>			
Le Breaking est une danse issue de l'art de la rue, mettant en avant des steps sur le rythme de la musique et développant des enchaînements de mouvements acrobatiques.				
5-6 ans	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
10-13 ans débutants-inter	mer	14h-15h30	247 €	210 €
11-17 ans inter	mer	16h30-18h	247 €	210 €

<b>HIP-HOP</b>	<b>François Bocqueho</b>			
Aborder les différents styles de danses hip-hop, des techniques au sol (Breaking) aux techniques debout (Top Rock, Hype, Newstyle).				
6-7 ans débutants-inter	sam	9h45-10h45	152 €	129 €
7-9 ans débutants-inter	sam	10h45-11h45	152 €	129 €
9-13 ans débutants-inter	sam	11h45-12h45	152 €	129 €

### AFRO BEAT

<b>Sounkamba Dabo</b>	Danse actuelle, très tendance, qui puise sa technique et sa musicalité des danses d'Afrique de l'Ouest, Centrale et du Sud, avec des influences dance hall et hip-hop.			
ados (+de 13 ans), adultes débutants-inter	sam	14h30-15h45	189 €	163 €

### HOUSE DANCE

<b>Seth Ngaba</b>	Un style dynamique et entraînant, un travail sur la technique, la musicalité, le groove. La house dance pioche dans les danses africaine, hip-hop, contemporaine et même bretonne !			
ados-adultes débutants <sup>(1)</sup>	jeu	19h30-21h	247 €	210 €
ados-adultes Intermédiaires	ven	19h-21h	276 €	235 €

<sup>(1)</sup> en partenariat avec la Maison des Squares

### DANSES AFRICAINES

<b>Morgane Rey</b>	Aux sources maliennes et béninoises, dessiner des danses africaines, fluides, puissantes, comme un voyage poétique entre deux continents.			
grands ados (+de 15 ans), adultes débutants-inter	jeu	19h-20h	189 €	163 €
grands ados (+de 15 ans), adultes avancés	jeu	20h-21h30	247 €	210 €

### DANSE CAPOEIRA

<b>CBC - association Ladainha</b>	Faire un tour au Brésil et se découvrir agile, devenir acrobates-danseur-euses.			
5-10 ans débutants-inter	mer	14h30-15h30	152 €	129 €
11-17 ans débutants-inter	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
ados-adultes tous niveaux	sam	10h45-12h15	247 €	210 €

### DANSE ORIENTALE

<b>Céline Yavetz-Netter</b>	Entrer dans une danse accentuée, toute de vibrations, d'ondulations.			
grands ados-adultes débutants-inter	mer	19h-20h30	247 €	210 €
grands ados-adultes inter-avancés	mer	20h30-22h	247 €	210 €

### DANSE MIXTE

<b>Nathalie Salmon</b>	Se livrer à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles et imaginer ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies.			
personnes en situation de handicap et personnes valides	sam	14h30-16h30	60 €	
	6 samedis : 23 nov, 14 déc, 18 jan, 8 fév, 8 mars, 3 mai			

plus d'infos sur cet atelier auprès de Marie Minne [marie.minne@letriangle.org](mailto:marie.minne@letriangle.org) - 02 99 22 27 27

### COURANTS DE LA DANSE <sup>(1)</sup>

<b>Nathalie Salmon</b>	Un atelier chorégraphique axé sur l'expérimentation et l'écriture, enrichi de partages documentaires sur l'histoire de la danse.			
adultes	sam	10h30 - 16h30	247 €	210 €
	10 samedis : 5 oct, 16 nov, 7 déc, 11 jan, 1 fév, 1 mars, 29 mars, 26 avr, 24 mai, 14 juin			

<sup>(1)</sup> cet atelier fera l'objet d'une réunion d'information en septembre avant toute validation d'inscription

## ARTS PLASTIQUES <sup>(1)</sup>

<b>Gaëlle Divanac'h</b>	S'enrichir de multiples techniques, découvrir ses ressources créatives.			
5-7 ans	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
7-10 ans	mer	14h-15h30	247 €	210 €
7-12 ans	mar	17h30-19h	247 €	210 €
11-14 ans	ven	17h30-19h	247 €	210 €
13-17 ans	mer	17h-19h	276 €	235 €
adultes	mar	14h30-16h30	276 €	235 €
adultes	mar	19h-21h	276 €	235 €
adultes	jeu	18h30-20h30	276 €	235 €

<sup>(1)</sup> matériel fourni

## BIEN-ÊTRE

### YOGA

<b>Laina Fischbeck</b>	Pratiquer des postures régénératrices et vivifiantes, respirer, se calmer.			
grands ados, adultes	mer	12h20-13h20	189 €	163 €

## CLOWN <sup>(1)</sup>

<b>Stéphanie Djoudi-Guiraudon</b>	La liberté d'être parfaitement imparfait, et en rire. Le chemin qui mène au clown, s'il n'est pas toujours aisé, est avant tout une aventure humaine et artistique.			
adultes pour un public ayant déjà une expérience de la scène	mar	19h-22h	428 €	358 €
	+ sam	10h-17h		
	7 samedis et 9 mardis, détails sur <a href="http://letriangle.org">letriangle.org</a>			

<sup>(1)</sup> cet atelier fera l'objet d'une réunion d'information en septembre avant toute validation d'inscription

## MUSIQUE

### CHŒUR GROOVY

<b>Agata Krwawnik</b>	Du funk, de la pop et tous les rythmes qui vous feront vibrer, swinguer, bouger à l'unisson.			
grands ados-adultes	mar	19h30-21h	152 €	129 €

### CHŒUR CHANTS DU MONDE

<b>Aurore Pauvert</b>	À travers les langues et les pays, chanter le rythme de la vie, ses mouvements et ses élans. Se rassembler autour de ses différents tempos : l'amour, le rêve, la mémoire et les célébrations...			
grands ados-adultes	mer	19h-20h30	152 €	129 €

### MUSIQUE SOLFÈGE

<b>Chrystèle Chéruel</b>	Acquisition de bases de solfège, grâce aux jeux musicaux, au chant et à l'utilisation de petites percussions.			
enfants niveau 1 et 2	ven	17h30-18h30	98 €	82 €

### PIANO – GUITARE FOLK – GUITARE ÉLECTRIQUE

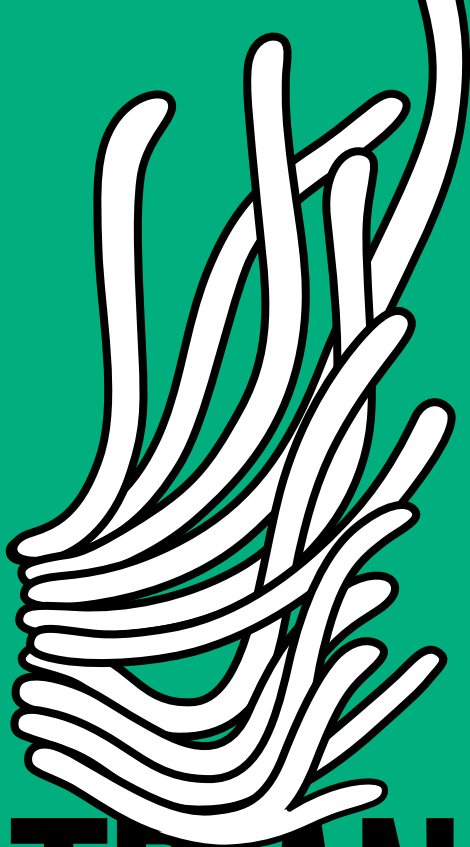
cours particuliers de 30 mn/ semaine				
<b>David Thébault</b>	Musiques de films, classique, blues, boogie, pop, variété...			
enfants à adultes, débutants à avancés	mer	13h-17h	580 €	tarif unique

### PIANO

cours particuliers de 30 mn / semaine				
<b>Chrystèle Chéruel</b>	Technique et musicalité dans un cadre bienveillant et joyeux, répertoire classique de préférence.			
enfants à adultes, débutants à avancés	mer	10h-12h	580 €	tarif unique
	ven	15h-17h30	580 €	tarif unique
	ven	18h30-20h30	580 €	tarif unique
	sam	10h-12h30	580 €	tarif unique

### TECHNIQUE VOCALE

cours particuliers de 30 mn/ semaine				
<b>Marine Jumelais</b>	Des cours axés sur deux temps : la technique (respiration, exercices vocaux) et le répertoire (notamment lyrique, classique ou de musique sacrée).			
grands ados, adultes débutants à avancés	jeu	16h-21h	580 €	tarif unique



**CITÉ DE  
LA DANSE**

# **LE TRIANGLE**

**BOULEVARD DE YUGOSLAVIE  
35200 RENNES**

**ACCÈS  
STATION LE TRIANGLE  
BUS 13, 61, 161ex**