

ESPACE  IDANCE

CLASSES TECHNIQUES

NOUVEAUTÉ

OUVERT À TOUS LES DANSEURS DE 7 ANS ET +

920, Avenue Simard, Chambly, suite 701
J3L 4X2 • 450 812-5950 • infos@espaceidance.com

   [espaceidance](https://www.espaceidance.com)
[espaceidance.com](https://www.espaceidance.com)

À PROPOS



NOUVEAUTÉ !

Afin de permettre aux danseurs désirant se perfectionner d'avantage en danse, une variété de classes techniques dans des styles différents sera disponible dès cet automne ! Ces classes sont admissibles à tous les danseurs de 7 ans et plus, ce qui inclut le secteur récréatif, les Programmes Expériences et les Programmes Compétitifs. Certains niveaux requiers une évaluation afin de bien classer le danseur pour une meilleure évolution et certaines classes sont obligatoires dans le cadre des Programmes Expériences et Compétitifs.

Vous trouverez dans ce guide toutes les informations nécessaires à propos des classes techniques ainsi que les détails pour les évaluations.

Pour en connaître d'avantage sur les Programmes Expériences et Compétitifs, référez-vous aux documents informatifs disponibles sur notre site web.

CLASSES TECHNIQUES

STYLES DE CLASSES DISPONIBLES

Ballet	Ce cours vise à perfectionner la technique du ballet classique avec des exercices à la barre et au centre pour travailler, a posture, le placement du corps, les positions des bras, la position des pieds, la force et la flexibilité. Le tout sur de la musique classique et ce, avec grâce.
Jazz	Ce cours vise à perfectionner la technique jazz avec des exercices sous forme de diagonales, de traversées et de combos jazz tels que les sauts , les pirouettes et des séquences techniques sur de la musique rythmée.
Acro	Ce cours vise à perfectionner les éléments gymniques, les figures acrobatiques, la force et la flexibilité. Des stations d'ateliers utilisant les tapis de gymnastique seront utilisées afin d'apprendre les mouvements gymniques en toute sécurité. Un moment sera également alloué pour travailler les éléments acquis au sol.
Contemporain	Ce cours vise l'apprentissage de la technique contemporaine tel que l'exploration du mouvement, la fluidité, l'utilisation de la gravité et du poids du corps ainsi que sa connexion avec le sol. Des exercices sous forme de diagonales, de traversées et de combos ainsi que des ateliers d'improvisation dirigée font partie de ce cours. Ce cours met également l'emphasis sur la pratique de la qualité des mouvements, des entre-mouvements ainsi que ses différentes textures.
Fondations	Le cours de foundation a pour but de solidifier la base en hip hop. Les danseurs travailleront leur sens du rythme, leur endurance ainsi que la bonne posture propre au style. Ce cours permet d'intégrer la technique en hip hop dans l'apprentissage et l'exécution de leurs chorégraphies ainsi que l'improvisation.
Breaking	Cette classe s'adresse aux débutants souhaitant découvrir les bases du breaking, une des disciplines phares de la culture hip hop. Les élèves apprendront les fondations du style, incluant les toprocks, mouvements au sol, freezes et transitions de base. Le tout est enseigné dans une ambiance dynamique et inclusive, où la créativité, le respect et l'expression de soi sont mis de l'avant. Aucune chorégraphie sera apprise durant ce cours, car ce cours vise à travailler la technique du Breaking.

GROUPES D'ÂGE

- 7-8 ans
- 9-11 ans
- 12 ans et +

NIVEAUX

Introduction	Aucune expérience en danse n'est requise pour accéder à cette classe.
Niveau 1	Une évaluation technique est requise pour accéder à ce niveau. Rendez-vous à la page 8 pour plus d'informations.
Niveau 2	
Niveau 3	

HORAIRE DES CLASSES TECHNIQUES

 Classe technique

	MERCREDI		
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
17h à 17h30		Technique Ballet Tout âge Niveau 3 17h à 18h	
17h30 à 18h			
18h à 18h30		Technique Ballet 12 ans + Niveau 2 18h à 19h	
18h30 à 19h			
19h à 19h30			
19h30 à 20h			
20h à 20h30			
20h30 à 21h			
21h à 21h30			
21h30 à 22h			
22h à 22h30			

JEUDI		
STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
	Technique contemporain 12 ans + Niveau 3 17h à 18h	Technique contemporain 12 ans + Niveau 2 17h à 18h
	Technique Acro 12 ans + Niveau 2 18h à 19h	

HORAIRE DES CLASSES TECHNIQUES

 Classe technique

	VENDREDI		
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
17h à 17h30			
17h30 à 18h			
18h à 18h30	Fondations 7-11 ans Introduction 18h à 19h		
18h30 à 19h			
19h à 19h30			
19h30 à 20h			
20h à 20h30			
20h30 à 21h			
21h à 21h30			
21h30 à 22h			
22h à 22h30			

HORAIRE DES CLASSES TECHNIQUES

 Classe technique

	SAMEDI			
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C	
8h30 à 9h				
9h à 9h30			Technique Jazz 7-8 ans Niveau 1 8h45 à 9h45	
9h30 à 10h			Technique Ballet 7-8 ans Niveau 1 9h45 à 10h45	
10h à 10h30				
10h30 à 11h		Technique Acro 7-12 ans Niveau 1 10h45 à 11h45		
11h à 11h30				
11h30 à 12h	Technique Ballet 9-11 ans Niveau 1 11h45 à 12h45	Technique Contemporain 9-11 ans Niveau 2 11h45 à 12h45	Technique Jazz 7-11 ans Introduction 11h45 à 12h45	
12h à 12h30				
12h30 à 13h	Technique Ballet 7-11 ans Introduction 12h45 à 13h45	Technique Jazz 12 ans + Niveau 1 12h45 à 13h45	Technique Contemporain 9-11 ans Niveau 1 12h45 à 13h45	
13h à 13h30				
13h30 à 14h	Technique Jazz 9-11 ans Niveau 1 13h45 à 14h45	Technique Contemporain 12 ans + Niveau 1 13h45 à 14h45	Technique Ballet 9-11 ans Niveau 2 13h45 à 14h45	
14h à 14h30				
14h30 à 15h		Technique Ballet 12 ans + Niveau 1 14h45 à 15h45		
15h à 15h30				
15h30 à 16h				
16h à 16h30				
16h30 à 17h				
17h à 17h30				

HORAIRE DES CLASSES TECHNIQUES

 Classe technique

	DIMANCHE		
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
8h30 à 9h			
9h à 9h30		Technique Jazz Tout âge Niveau 3 8h45 à 9h45	
9h30 à 10h		Technique Acro Tout âge Niveau 3 9h45 à 10h45	
10h à 10h30			
10h30 à 11h		Technique Jazz 12 ans + Niveau 2 10h45 à 11h45	
11h à 11h30			
11h30 à 12h	Fondations 10-11 ans Niveau 1 11h30 à 12h30	Fondations 10-11 ans Niveau 2 11h30 à 12h30	
12h à 12h30			
12h30 à 13h		Renforcement 10 ans 12h30 à 13h	Renforcement 11 ans 12h30 à 13h
13h à 13h30	Fondations 12 ans + Niveau 1 13h à 14h	Technique Jazz 9-11 ans Niveau 2 13h à 14h	Fondations 12 ans + Niveau 2 13h à 14h
13h30 à 14h			
14h à 14h30		Technique Acro 7-11 ans Niveau 2 14h à 15h	Fondations 7-9 ans Niveau 1 14h à 15h
14h30 à 15h			
15h à 15h30		Technique Acro 8-12 ans Introduction 15h à 16h	Breaking 7-11 ans 15h à 16h
15h30 à 16h			
16h à 16h30	Fondations 12 ans + Introduction 16h à 17h		Breaking 12 ans + 16h à 17h
16h30 à 17h			
17h à 17h30	Fondations Tout âge Niveau 3 17h à 18h		
17h30 à 18h			
18h à 18h30			

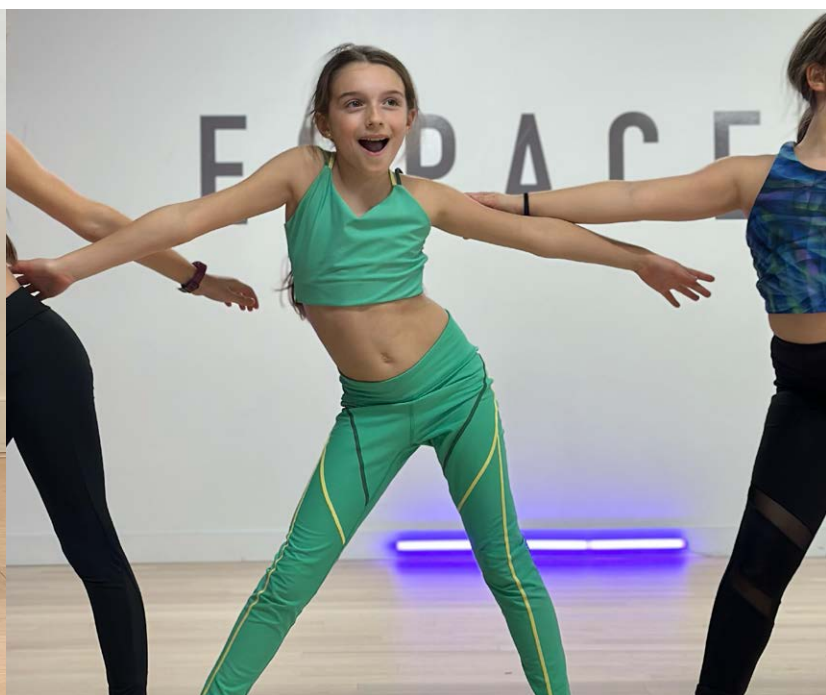
ÉVALUATION TECHNIQUES

FONCTIONNEMENT DES ÉVALUATIONS

- Pour faire partie des Niveaux 1, 2 ou 3, une évaluation est nécessaire.
- Les évaluations se tiendront au centre Espace IDance du 14 au 19 août prochain.
- Il faut procéder à l'inscriptions des évaluations sur la plateforme Amilia. Pour y accéder, rendez-vous sur espaceidance.com
- Le danseur doit s'inscrire à l'évaluation de son groupe d'âge en date du 14 août.
- Lors de l'inscription à l'évaluation, 2 étapes seront suggérées sur la plateforme Amilia.
 - Sélectionnez l'ÉTAPE 1.
 - Il est possible qu'un danseur soit appelé à participer à l'ÉTAPE 2 suite à l'évaluation de l'ÉTAPE 1. Un courriel lui sera envoyé.
- Suite à son évaluation, un niveau technique lui sera attribué par style de danse (Introduction, Niveau 1, 2 ou 3). Lors de l'inscription, il devra sélectionner ce niveau.

QUOI PORTER LORS DES ÉVALUATIONS

N'oubliez pas une bouteille d'eau !	
Ballet	Maillot de ballet noir, collant blanc, chaussons de ballet Capezio rose en tissus, juquette noire ou cuissard noir.
Jazz	Cuissard, legging, top sport, maillot, camisole ajustée/moulante et souliers de jazz Capezio beige.
Contemporain	Dance pants, leggings, jogging, camisole, top sport, chandail lousse, chemise et bas Bloch biege.
Acro	Legging, cuissard, top sport, camisole moulante. Les vêtements moulants/ajustés sont primordiaux dans ce cours.
Hip Hop	Vêtements amples et des espadrilles. Sentez-vous libre d'explorer votre style avec des accessoires comme une casquette ou une tuque! Souliers de course d'intérieur seulement.



HORAIRE DES ÉVALUATIONS



Évaluation de classe technique

JEUDI 14 AOÛT			
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
17h à 18h	Ballet 7-8 ans Étape 1	Contemporain 9-11 ans Étape 1	Jazz 12 ans + Étape 1
18h à 19h		Contemporain 12 ans + Étape 1	Ballet 9-11 ans Étape 1
19h à 20h		Jazz 9-11 ans Étape 1	Ballet 12 ans + Étape 1
20h à 21h			

VENDREDI 15 AOÛT			
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
17h à 18h		Contemporain 9-11 ans Étape 2	Jazz 7-8 ans Étape 1
18h à 19h		Contemporain 12 ans + Étape 2	Ballet 9-11 ans Étape 2
19h à 20h		Jazz 9-11 ans Étape 2	Ballet 12 ans + Étape 2
20h à 21h		Jazz 12 ans + Étape 2	

HORAIRE DES ÉVALUATIONS



Évaluation de classe technique

SAMEDI 16 AOÛT	
	STUDIO B
8h à 9h	
9h à 10h	
10h à 11h	
11h à 12h	
12h à 13h	
13h à 14h	
14h à 15h	
15h à 16h	Acro Tout âge Étape 1 (15h15 à 16h15)
16h à 17h	Acro Tout âge Étape 2 (16h15 à 17h15)

DIMANCHE 17 AOÛT	
	STUDIO B
8h à 9h	
9h à 10h	Fondations 7-9 ans Étape 1
10h à 11h	Fondations 10-11 ans Étape 1
11h à 12h	Fondations 10-11 ans Étape 2 (11h15 à 12h15)
12h à 13h	
13h à 14h	Fondations 12 ans + Étape 1
14h à 15h	Fondations 12 ans + Étape 2 (14h15 à 15h15)
15h à 16h	
16h à 17h	
17h à 18h	