

ESPACE  IDANCE

PROGRAMMES EXPÉRIENCES

NOUVEAUTÉ



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 !

Ce programme s'adresse aux danseurs ayant déjà une expérience dans un style de danse et souhaitant enrichir leur parcours artistique en explorant leur plein potentiel.

Il propose une combinaison équilibrée entre une classe technique et une classe chorégraphique, offrant à chaque danseur un cadre motivant, structuré et adapté à son niveau pour progresser pleinement.

Selon le niveau visé, une évaluation technique peut être requise afin d'orienter le danseur vers le programme le plus approprié à sa progression. Aucune audition chorégraphique n'est toutefois nécessaire pour intégrer les cours.

Dans ce guide, vous trouverez toutes les informations essentielles pour bien vous préparer aux évaluations, ainsi que les modalités d'inscription.

DÉTAILS DES PROGRAMMES EXPÉRIENCES

JAZZ 7-11 ANS	• Classe chorégraphique Jazz • Classe technique Jazz (Introduction)	2.25h / semaine
ACRODANSE 8-12 ANS	• Classe chorégraphique Acrodanse • Classe technique Acro (Introduction)	2.25h / semaine
HIP HOP 7 À 11 ANS	• Classe chorégraphique Hip Hop • Classe technique Fondations (Introduction)	2.25h / semaine
CONTEMPORAIN 7 À 11 ANS	• Classe chorégraphique Contemporain • Classe technique Ballet (Introduction)	2.25h / semaine
JAZZ 12 ANS ET +	• Classe chorégraphique Jazz • Classe technique Jazz (Niveau 1)	2.5h / semaine
HIP HOP 12 ANS ET +	• Classe chorégraphique Hip Hop • Classe technique Fondations (Introduction)	2.5h / semaine
CONTEMPORAIN 12 ANS ET +	• Classe chorégraphique Contemporain • Classe technique Contemporain Niveau 1	2.5h / semaine

SI LE DANSEUR DÉSIRE ÊTRE CLASSÉ DANS UN NIVEAU TECHNIQUE SUPÉRIEUR, IL DOIT S'INSCRIRE AUX ÉVALUATIONS TECHNIQUES QUI AURONT LIEU DU 14 AU 19 AOÛT PROCHAIN. LES ÉVALUATIONS SONT GRATUITES. RÉFÉREZ-VOUS À LA PAGE 10 POUR PLUS D'INFORMATONS



DESCRIPTIONS DES STYLES DE DANSE

STYLE	DESCRIPTION	CARACTÉRISTIQUES
Jazz	Un style classique et polyvalent basé sur la technique, le rythme et l'expression corporelle. Il s'appuie sur des fondations solides (posture, lignes, sauts, pirouettes) et s'adapte à différents styles musicaux, du Broadway au jazz contemporain.	• Technique structurée • Émotions fortes et storytelling • Mobilité du tronc et des bras
Contemporain	Une danse expressive et fluide qui puise dans le ballet, le moderne et l'improvisation. Elle met l'accent sur le ressenti corporel, la gravité et la connexion au sol. Parfois abstrait, ce style laisse place à la créativité et à l'interprétation personnelle.	• Fluidité et mouvements au sol • Exploration du poids et de l'espace • Liberté de mouvement et d'émotion
Acrodanse	Un mélange de danse et d'acrobaties. Ce style exige à la fois souplesse, force et coordination, combinant les mouvements de danse avec des éléments gymniques.	• Intégration fluide d'acrobaties dans la chorégraphie • Grande maîtrise du corps • Sens du rythme et de la sécurité
Hip Hop	La danse hip hop est un style de danse né dans la rue, combinant enchaînements de mouvements rythmés avec isolations. Chaque séance inclut un échauffement dynamique, des enchaînements de technique et une chorégraphie. Cette danse rythmée et expressive permet de développer la coordination, la musicalité ainsi que de pratiquer le moment présent des danseurs, tout en s'amusant sur des musiques les plus actuelles ainsi que des classiques hip hop.	• Rythme marqué et ancré dans la musique • Attitude, rebond et spontanéité • Style personnel et improvisation



DESCRIPTIONS DES CLASSES TECHNIQUES

Nous offrons une variété de classes techniques qui visent à perfectionner la technique du danseur. Elles sont admissibles à tous les danseurs incluant le récréatif. Ces classes sont divisées par niveau (introduction, niveau 1, 2 ou 3) et par groupe d'âge (7-8 ans, 9-11 ans, 12 ans et +). Certains niveaux requiers une évaluation* afin de bien classer le danseur pour une meilleure évolution. Certaines classes techniques sont obligatoires pour faire partie des Programmes Expériences.

Il est quand même possible de s'inscrire à ces cours si vous respectez les prérequis. Les classes Introduction n'ont pas besoin d'évaluations techniques.

**Référez-vous à la page 10 de ce document pour le fonctionnement des évaluations.*

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.

HORAIRE PROGRAMME EXPÉRIENCE



Classe technique



Cours chorégraphique du programme expérience

	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 PROGRAMME EXPÉRIENCE



Classe technique



Cours chorégraphique du programme expérience

	VENDREDI		
	STUDIO A	STUDIO B	STUDIO C
17h à 17h30			Contemporain 7-11 ans Expérience 17h à 18h15
17h30 à 18h			
18h à 18h30	Fondations 7-11 ans Introduction 18h à 19h		Jazz 7-11 ans Expérience 18h15 à 19h30
18h30 à 19h			
19h à 19h30	Hip Hop 7-11 ans Expérience 19h à 20h15		Jazz 12 ans + Expérience 19h30 à 21h
19h30 à 20h			
20h à 20h30			
20h30 à 21h			
21h à 21h30			
21h30 à 22h			
22h à 22h30			

HORAIRE PROGRAMME EXPÉRIENCE



Classe technique



Cours chorégraphique du programme expérience

	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			
10h à 10h30			Technique Ballet 7-8 ans Niveau 1 9h45 à 10h45
10h30 à 11h			
11h à 11h30			
11h30 à 12h		Technique Acro 7-12 ans Niveau 1 10h45 à 11h45	
12h à 12h30	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
12h30 à 13h			
13h à 13h30	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
13h30 à 14h			
14h à 14h30	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
14h30 à 15h			
15h à 15h30			
15h30 à 16h			
16h à 16h30			
16h30 à 17h			
17h à 17h30			

HORAIRE PROGRAMME EXPÉRIENCE



Classe technique



Cours chorégraphique du programme expérience

	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			
10h à 10h30		Technique Acro Tout âge Niveau 3 9h45 à 10h45	
10h30 à 11h			
11h à 11h30		Technique Jazz 12 ans + Niveau 2 10h45 à 11h45	
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	Hip Hop 12 ans + Expérience 14h à 15h30	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	Renforcement 12 ans + 15h30 à 16h		
16h à 16h30	Fondations 12 ans + Introduction 16h à 17h	Acrodanse 8-12 ans Expérience 16h à 17h15	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

- 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.
 - Pour les Programmes Expériences, il faut sélectionner 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 (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, jupette 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	
10h à 11h	
11h à 12h	
12h à 13h	
13h à 14h	
14h à 15h	
15h à 16h	
16h à 17h	
17h à 18h	