

AU-DELÀ DES COURS...

De nombreux rendez-vous chorégraphiques sont proposés à tous, tout au long de l'année :

- Des répétitions publiques d'artistes en résidence
- Le temps fort *Ricochets* autour de la culture chorégraphique, du 26 novembre au 4 décembre 2020
- Le festival annuel *Danse de tous les Sens*, du 16 au 23 mai 2021
- Des stages et ateliers
- Des sorties spectacles
- etc...

OÙ PRATIQUER À FALAISE

Pratiques corporelles : Espace Danse
avenue de la Crosse

Chant : Maison de la musique
11 rue des Ursulines



CHORÈGE

CDCN FALAISE NORMANDIE

Chorège œuvre au quotidien pour le rayonnement de la danse sur le territoire depuis 1993. Elle a obtenu le label de Centre de Développement Chorégraphique National en janvier 2020. C'est une structure culturelle :

— OUVERTE

Intergénérationnelle, accessible à tou-te-s (professionnel-le-s, amateur-ric-e-s, scolaires).

— PÉDAGOGUE

Transmission, partage et rencontre font partie de ses valeurs. Dans ses cours, Chorège propose des fondamentaux techniques pour apporter une base solide à tous les élèves, mais veille également à favoriser l'expression personnelle. Les professeurs accompagnent ainsi chacun dans l'exploration de son propre langage corporel.

— ENGAGÉE

Chorège défend avec force l'expérimentation et le soutien à la création.

— PASSIONNÉE

Son équipe s'investit avec la conviction que la danse est nécessaire, qu'elle enrichit le quotidien, qu'elle se partage autant que possible.

— ENRACINÉE LOCALEMENT

Toutes les actions menées se font avec les forces du territoire, en dialogue avec ceux-elles qui s'engagent à ses côtés.

NOUS CONTACTER

02 31 90 25 54 | chorege-cdcn.com
info@chorege-cdcn.com

Bureaux de Chorège :
8 rue Saint-Jean, 14700 Falaise
Ouverts au public le lundi après-midi
et du mardi au jeudi : 9h-12h30 | 14h-17h30

CHORÈGE

Centre
de Développement
Chorégraphique National
Falaise Normandie

© Françoise Lhémy

ACTIVITÉS

SAISON 2020-2021

Danses, chant, entretien
corporel, qi gong,
sophrologie

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscriptions le mardi 1^{er} septembre de 17h à 19h,
le mercredi 2 septembre de 10h à 18h à l'Espace
Danse et le samedi 5 septembre au Forum des
associations de Falaise.

- Selon les activités, un ou deux cours d'essais sont offerts.
- Les cours se déroulent du 7 septembre 2020 au 26 juin 2021 (hors vacances scolaires, jours fériés et durant le festival Danse de tous les Sens).
- Le certificat médical est obligatoire (sauf en chant).
- Le règlement peut se faire à l'année ou au trimestre. Une réduction de 10% est appliquée pour 2 activités régulières par foyer et 15% à partir de 3 activités.
- Une cotisation annuelle par adhérent s'ajoute aux tarifs des activités annoncés (quelque soit le nombre d'activités pratiquées) : 14€ pour les adultes | 9€ pour les moins de 18 ans, les étudiants et les demandeurs d'emploi.
- Spectacle de fin d'année : tous les deux ans, Chorège propose à ses adhérents de présenter une chorégraphie sur scène afin de partager avec le public le plaisir de la danse. Il aura lieu jeudi 17 et vendredi 18 juin 2021 (+ répétitions le mercredi 16 juin).
- Bon plan, avec la carte d'adhérent Chorège, accédez à un tarif préférentiel sur de nombreux spectacles de danse : Danse de tous les Sens, Ricochets, Saison culturelle de la Ville de Falaise, Théâtre de Caen, Le Sablier à Ifs (sur certains spectacles), Quai des Arts à Argentan (spectacles de tarif A).

DES SOUTIENS PRÉCIEUX ET MULTIPLES



DANSE POUR LES PETITS

Encadrée par Florence Divert-Issembourg, danseuse et professeure diplômée d'État

Éveil 4-5 ans :
mercredi 15h45-16h30 | 128€

Initiation 6-7 ans :
mercredi 14h30-15h30 | 134€

Apprendre à danser, c'est expérimenter de multiples manières de se mouvoir, jouer avec le rythme, occuper l'espace, coordonner ses mouvements... Sous des formes ludiques, l'apprentissage se fait progressivement pour amener les enfants vers la danse.

DANSE CONTEMPORAINE

Encadrée par Florence Divert-Issembourg, danseuse et professeure diplômée d'État

8-10 ans :
mercredi 13h30-14h30 | 134€

11-15 ans :
mardi 17h30-18h45 | 144€

Adultes - tous niveaux :
mardi 19h-20h45 | 185€

Entre exercices techniques et temps d'exploration, l'envie est de partager une expérience sensible. La création et l'expression ont la part belle, tout comme les nombreux voyages dans les univers chorégraphiques de nos contemporains.

L'ouverture des activités s'entend sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

Photos : Françoise Lhémy, Florence Divert-Issembourg



DANSE AFRICAINE

Encadrée par Wenceslas Bazemo, danseur et chorégraphe, diplômé de l'École Nationale de Danse du Burkina Faso, accompagné d'un percussionniste

Tous niveaux dès 15 ans
lundi 20h-21h30 | 199€ | 24 séances

Partez à la découverte de l'empire Mandingue (Afrique de l'Ouest) à travers ses danses, interprétées, à l'origine, à l'occasion de rites d'initiation, de baptêmes... Autant d'histoires qui racontent la vie quotidienne d'un peuple avant la colonisation, dont les clefs vous seront ici transmises pour les faire vôtres.

HIP-HOP

Encadré par Arnold Anne, danseur et chorégraphe

11-15 ans :
lundi 17h45-18h45 | 114€

Tous niveaux dès 15 ans :
lundi 18h45-19h45 | 114€

Le hip-hop est une discipline riche et variée à découvrir dans sa grande diversité :

Newstyle, Popping, Locking, et House Dance jusqu'au dancehall.

Vocabulaire, culture, technique... tout y est enseigné avec une place pour l'improvisation.



ENTRETIEN CORPOREL

Encadré par Catherine Gamblin-Lefèvre, professeure d'EPS spécialisée en danse

Tous niveaux
Mardi (24 séances) 9h30-10h30 | 80€
Mercredi 18h-19h15 | 141€
Jeudi 10h-11h | 113€

Prévoir son propre tapis.

Séances variées et conviviales basées sur le renforcement et l'étirement musculaire, l'amélioration de l'amplitude articulaire, de la coordination, de la mémorisation, de la relation au rythme et à l'espace, dans une recherche de détente, d'aisance corporelle et de plaisir.

QI GONG

Encadré par Paule Dandoy, diplômée de la formation générale de qi gong des Temps du corps

1 vendredi par mois : 18h30-20h30 | 70€
10 séances (planning fourni lors de l'inscription)

Le qi gong est une discipline traditionnelle chinoise signifiant « travail de l'énergie ». Par des mouvements lents et fluides, on approfondit la respiration, on harmonise le corps, et calme l'esprit et les émotions.



CHANT

Encadré par Pétra Desvois, chef de chœur

Tous niveaux dès 15 ans
Lundi 20h30-22h | 120€
tarif couple : 210€

Un répertoire varié abordant tous les styles et les époques en fonction des envies du groupe. Un travail de technique vocale est réalisé afin d'aider les chanteurs à placer leur voix pour gagner en aisance.

SOPHROLOGIE

Encadrée par Jouja Prémecz, sophrologue diplômée du CFSP (Caen) et de l'EDHES (Paris)

Adultes : mercredi 19h15-20h45 | 70€
10 séances (entre septembre et décembre, planning fourni lors de l'inscription)

La sophrologie est une méthode psycho corporelle basée sur un travail sensoriel et en mouvement. Elle permet de mieux vivre et d'investir le corps pour apaiser le mental.

Avec des exercices simples et accessibles à tous, on peut améliorer son sommeil, sa réaction au stress, la confiance en soi, pour vivre son quotidien avec plus de sérénité.

Parents/enfants (dès 6 ans) :
samedi 10h30-12h | 125€ par duo
8 séances (entre octobre et décembre, planning fourni lors de l'inscription)

Un temps privilégié pour prendre soin de son corps et de son esprit, à travers un travail sensoriel et ludique. Acquérir des outils simples pour développer ses capacités d'attention, d'écoute et de concentration. Découvrir des astuces pour gérer l'anxiété, et renforcer la confiance en soi.