

EVEIL A LA DANSE

Avec Brigitte Cuzin

L'éveil à la danse est un atelier d'éveil, un temps pour commencer à s'intéresser, à comprendre, à se révéler, avec comme base, les techniques de danse. Il n'y a pas de notion de performance.



L'enfant ira à la découverte de son corps et de ses multiples possibilités. Il découvrira les autres, l'espace, le rythme et le mouvement. L'intervenante favorise la diversité des propositions pour permettre de rester concentré et utilise le plus possible le jeu, les histoires... pour favoriser cette découverte ludique.

Divers accessoires sont utilisés tels que les tapis, le tissu, les chaises, le ruban...

Progressivement les premiers mouvements imposés et improvisés seront acquis.

L'enfant pourra développer la confiance en lui, la relation à l'autre, une souplesse corporelle et une aisance motrice.

□ En fin d'année, une démonstration peut-être faite pendant une séance, devant les parents.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Lundi 17h-18h (4-7 ans GS, CP, CE1)	178 €	195 €
Mercredi 9h-10h (3-4 ans PS, MS)	178 €	195 €
Mercredi 10h-11h (5-7 ans GS, CP)	178 €	195 €

Le mercredi, une passerelle peut être organisée par la MJC entre l'accueil de loisirs et certaines activités régulières du mercredi (en jaune).

Les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité à son horaire de fin

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire

MODERN'JAZZ/STREET JAZZ Avec Brigitte Cuzin

MODERN'JAZZ / STREET JAZZ : deux courants complémentaires.



Le Modern-Jazz propose des enchaînements dans des styles différents, avec des influences contemporaines, jazz, cabaret, comédies musicales, salsa, hip-hop, orientale....

Le mélange de ces styles permet de développer une aisance, une souplesse et une capacité d'expression riche. Cette danse utilise la pesanteur, le poids du corps, la chute, le lâcher-prise, le contact avec le sol. Elle apprend à maîtriser la respiration, à utiliser l'espace dans toutes ses ressources et à

valoriser les dynamiques contraires et complémentaires de la lenteur et de la rapidité.

Lors des séances, vos mouvements expriment vos émotions, ce qui permet d'évacuer rapidement stress et tensions pour laisser la place au plaisir et à la convivialité !
On laisse ses problèmes au vestiaire; on entre dans le corps la sensation et l'émotion.

Le Street-Jazz : Vous aimez danser sur les hits du moment des chorégraphies énergiques ? Influencé à la fois par le Hip-hop et la danse jazz, le street-jazz est le style de danse urbaine le plus répandu ; on le retrouve dans les clips vidéos ...

Eléments techniques, travail de la coordination, de la précision, du sens du rythme, et développement du style et de l'expressivité. Caractérisé par son énergie et son dynamisme (le street Jazz c'est physique), c'est la combinaison des mouvements les plus modernes sur les derniers sons pop du moment.



 Un spectacle sera présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Lundi 18h-19h (7-10 ans CE2-CM2)	178 €	195 €
NOUVEAU Découverte Modern-Jazz/Street Jazz		
<u>Mercredi 11h-12h</u> (6-8 ans CP CE1 CE2 Débutants)	178 €	195 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire



Danse orientale : Un moyen d'accès à sa puissance et à sa féminité



La danse orientale, danse festive, est particulièrement adaptée au corps de la femme. Elle développe la souplesse et la tonicité de toutes les parties du corps. Cette danse est basée sur la présence, le ressenti et non sur la performance. La technique est au service de «comment affiner sa conscience corporelle, comment oser exprimer son plaisir, sa joie d'être, sa beauté et sa richesse personnelle».

Ce qui est important c'est d'être en contact avec son plaisir. La maîtrise de la technique, l'expression de la sensualité viennent alors naturellement et progressivement. La danse orientale est une danse sensuelle et sensible où l'on vibre de tous ses sens.

Une des «techniques» incontournables est la vibration. Elle nécessite d'une part, qu'il n'y ait aucune crispation dans les jambes, le bassin, le buste et la respiration, d'autre part une maîtrise de chacun des muscles en isolation, en même temps qu'une profonde détente. Elle ne peut exister que si chaque articulation respire. Au fur et à mesure de l'intégration, la vibration devient une vibration intérieure spontanée, née d'une

joie de vivre qui coule à travers soi, qu'on amplifie ou diminue par jeu, au gré de notre ressenti, de nos émotions et de la musique.

Vous apprendrez tours, déboulés, arabesques, déplacements, huit, les bas/hauts et hauts/bas...

Le domaine de la danse orientale est vaste. Cela va des techniques égyptiennes, mélangées aux techniques des danses orientales modernes jusqu'à celle pratiquée par Shakira. Et selon votre désir, nous pourrions danser aussi avec des voiles, des cannes, des éventails et des ailes d'Isis.

La danse orientale est une discipline artistique, un sport, un chemin d'épanouissement et un art de vivre où l'on se retrouve ensemble pour le plaisir et la joie de ressentir son corps en mouvement, de vibrer, d'exprimer et partager notre puissance et notre féminité.

Le fait que chacun soit unique et incomparable est mis en valeur.

■ Un spectacle sera présenté en fin de saison dans le cadre de la Fête de la MJC

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Lundi de 19h à 20h (Ados/Adultes)	178 €	195 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement

Du hip-hop ? Quel est ce nom étrange ?

Ce sont ces gens qui tournent sur la tête et font des vagues ? ...Oui, et bien plus !

Venu des États-Unis, tout est né dans la rue, en réponse aux violences entre les groupes de jeunes. Comment arrêter de se tirer dessus ? Combattons-nous en dansant !



Ainsi est apparu le BREAKDANCE, merveilleuse danse où le corps s'utilise dans tous les sens. On danse debout, et surtout au sol, et chaque partie du corps devient un outil pour évoluer et créer ses propres mouvements. Cette discipline possède une histoire très riche et pleine de signification, le respect et l'écoute de l'autre en sont les piliers.

On y apprend de nombreuses bases, comment les transformer pour créer les siennes, on écoute son corps pour lui permettre de découvrir toutes ses capacités ; peu importe ses caractéristiques physiques, une manière de danser est faite pour lui dans le breakdance.

■ Un spectacle peut être présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC. Les jeunes pourront participer à divers temps festifs de la MJC.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mardi 17h-18h (7-11 ans- CE1-CM2)	178 €	195 €
Mardi 18h-19h30 (à partir du collège)	213 €	234 €

NOUVEAU ACRO DANSE HIP-HOP	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mardi 19h30-21h (à partir de la 4e)	213 €	234 €

L'acro Danse est un mélange entre l'acrobatie, la gym et la danse. Le cours sera basé sur des exercices d'équilibre et des techniques de danse. Bouger, explorer le mouvement, aborder une acrobatie souple, sans impact mais physique et engagée.

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers

** Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement



Les danses africaines sont un partage et une invitation : un partage entre les danseurs et les musiciens qui sont interdépendants par l'énergie qu'ils s'apportent les uns aux autres et une invitation à comprendre et se transmettre les traditions ancestrales par des gestes, des chants et des rythmes symboliques.



Le danseur puise son énergie dans le sol pour la transmettre à tout son corps. C'est en quoi les danses traditionnelles africaines sont des danses naturelles. Elles permettent aux danseurs de vivre leur propre rythme.

Originaire de Côte d'Ivoire, Aboubakar BAMBBA (Abou) a longtemps travaillé avec Adama Dramé avant de venir s'installer en France en 2004 où il milite pour faire connaître sa culture et son art.

En toute simplicité et avec un grand savoir-faire, Abou met sa pédagogie au service de tous pour aborder les percus et les danses africaines dans leur côté traditionnel et originel.

Il nous invite à voyager avec lui, au cœur de l'Afrique de l'Ouest, pour y découvrir sa culture, chants, rythmes et danses.

Les cours sont accompagnés de percussionnistes en live.
Au Projo.

► *Un spectacle sera présenté en fin de saison dans le cadre de la Fête de la MJC*

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 20h-21h30		
Tous niveaux Ados/Adultes	300 €	330 €

Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement



Pour les enfants à partir de la marche, accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, nounou ...).

Ramper, crapahuter, manipuler, rouler, sauter, grimper ... le baby-cirque est un temps de motricité ludique, à partager avec votre enfant.

L'atelier participe à l'éveil psychomoteur des enfants, avec les agrès et accessoires du cirque.

Au Projo.



conception s.cotte mje crolles

■ Une démonstration peut-être faite en fin de saison, lors d'une séance, devant la famille.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 9h-10h (dès la marche)	178 €	195 €

Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement



Le cirque est un univers ludique et créatif où l'on développe des compétences techniques et artistiques. C'est une école de loisirs avec un enseignement ludique mais de rigueur où équilibre et déséquilibre, lancé-attrapé et rotations sont les rouages des ateliers.

On y découvrira les grandes familles du cirque, dont la jonglerie (balles, massues, cerceaux, bâton du diable, assiettes chinoises...), l'équilibre (boule, fil, monocycle, rouleau américain, ...), l'acrobatie et l'aérien.

La pédagogie est à l'opposé de la quête de performance. Elle se fonde sur la mise en valeur de la créativité et la progression solidaire et partagée.

- Valorisation des acquis et du savoir-faire de chacun (où il en est/avec ce qu'il est)
- Progression dans la pratique collective et l'échange
- Valorisation des techniques pratiquées et apportées par les enfants

Le cirque permet à chaque enfant, quelles que soient ses capacités et sa personnalité, de développer son propre mode d'expression, de canaliser l'énergie, la motricité, l'imaginaire et la créativité, de travailler l'expression, la confiance en soi et en les autres, le sens du collectif. Pour les petits, c'est un éveil au cirque, à la mesure de leur capacité motrice et de concentration : il s'agit bien de découvrir, comprendre et se révéler.

■ En fin de saison, les enfants/jeunes pourront présenter leur travail ; ils pourront tout au long de l'année, participer à divers temps festifs de la MJC.

Les séances se déroulent au Projo.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi 10h-11h (PS)	178 €	195 €
Mercredi 11h-12h (MS GS)	178 €	195 €
Mercredi 15h15-16h15 (GS-CE2)	178 €	195 €
Mercredi 16h15-17h15 (CP CE1)	178 €	195 €
Mercredi 17h15-18h30 (CE2-CM1)	198 €	217 €
Mercredi 18h30-20h (CM2-5e)	213 €	234 €
Jeudi 17h-18h30 (CM1 CM2-6è)	213 €	234 €
Jeudi 18h30-21h (Dès la 4è)	304 €	334 €

Le mercredi, une passerelle peut être organisée par la MJC entre l'accueil de loisirs et certaines activités régulières du mercredi (en jaune). Les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité à son horaire de fin

Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire

EVEIL MUSICAL

Avec Léana Martin-Cocher

Pour le plaisir de jouer avec les sons.

La musique, ça s'écoute, ça se vit et ça se partage !
Dans un atelier d'éveil musical les instruments vibrent, les voix s'entremêlent, les rythmes s'accordent, les rires fusent et l'oreille s'affine.

Des jeux ludiques pour découvrir le monde de la musique et ses notions fondamentales.

Nous allons raconter et bruer des histoires ensemble, apprendre à respecter son temps de jeu, danser, chanter, découvrir les notions de hauteur de note, de durée, d'intensité, de rythme ...
S'amuser !



conception s.cotte mjc crolles



Léana, riche de ses expériences auprès d'un public varié, sait communiquer son amour de la musique et sa bonne humeur.

Chanteuse depuis de nombreuses années, elle a suivi le cursus professionnalisant MIMA de Chambéry, joue dans diverses formations et est agréée par l'éducation nationale en tant qu'intervenante en musique.

Salle Méli-Mélo

Tarif Crollois* Extérieurs

Inscription à l'année

Mercredi 16h-16h45 (PS MS) 134 € 147 €

Mercredi 17h-17h45 (GS CP) 134 € 147 €

ou

Inscription au trimestre

Mercredi 16h-16h45 (PS MS) 55 € 60 €

Mercredi 17h-17h45 (GS CP) 55 € 60 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire



La Capoeira, vous connaissez ?

Sous ce nom exotique se cache un cocktail détonnant, mêlant art martial, danse, acrobaties, musique et chant...

Née au Brésil il y a plus de 400 ans, cette pratique unique en son genre connaît un véritable engouement dans le monde entier, et notamment en France.



Un phénomène culturel contagieux, qui touche aussi Crolles...



Par son côté ludique, acrobatique et artistique (percussions, chants et mouvements entre danse et lutte), la Capoeira est une pratique très complète pour les enfants. Elle propose en effet un travail gymnastique, rythmique et créatif, associé à la philosophie de respect de l'adversaire comme dans chaque sport de combat. L'association pourra vous proposer de participer à leur temps festif de fin d'année et au Batizado (graduation par un passage de corde).

conception s.cotte mje crolles

▣ La pratique de l'année est valorisée par une représentation en fin de saison.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi 17h30-18h30		
(6-10 ans (CE1-CM1) + 5 ans non débutant)	178 €	195 €
Mercredi 18h30-19h30 (à partir de 10 ans)	178 €	195 €

Le mercredi, une passerelle peut être organisée par la MJC entre l'accueil de loisirs et certaines activités régulières du mercredi (en jaune). Les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité à son horaire de fin.

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



NOUVEAU

LINDY HOP Ados/Adultes

Mettez un peu de swing dans votre vie : le Lindy Hop est la danse swing par excellence et se pratique à deux sur une musique qui vous donnera la banane : le swing. c'est la forme de jazz que tout le monde aime. Fun et technique, nous vous ferons progresser à votre rythme. N'hésitez pas à venir essayer!

Le créneau du vendredi midi est idéal pour les gens qui travaillent à proximité.

N'hésitez pas à amener un collègue ou ami : nous manquons toujours de garçons !



SOLO CHARLESTON Ados/Adultes

Envie de danser mais sans partenaire ?

Le Charleston des années 1920 a bien évolué depuis mais il n'a pas perdu sa joie de vivre. Venez pratiquer, apprendre un peu de technique : nous vous donnerons de bonnes bases et un petit grain de folie sera le bienvenu : ce n'est pas pour rien qu'on les appelait les années folles...

Les cours comprendront de la technique, des chorégraphies simples et un peu d'improvisation.

Vidéos et photos sur le site LudoLindy.fr

English spoken



La pratique peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval...

	Tarif Crollois*	Ext.
Lundi 20h-21h (Charleston)	178 €	195 €
Lundi 21h-22h (Lindy Hop)	178 €	195 €
Lundi les deux cours	304 €	334 €
Vendredi 12h15-13h (Charleston)	134 €	147 €
Vendredi 13h-13h45 (Lindy Hop)	134 €	147 €
Vendredi les deux cours	244 €	268 €

sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire



- Du théâtre ? Houla, Corneille, Molière, et tous ces auteurs bien enracinés, non merci, ça ne me dit rien...

- Non, ça on ne fait pas... Le théâtre, ça n'est pas que ça ! Nous, au début, on fait surtout des jeux et des exercices. Le but, c'est que le groupe apprenne à se connaître, à se faire confiance, que chacun apprenne à se servir de sa voix, à s'exprimer clairement, à jouer avec son corps, à lâcher son imagination... On passe même par des impros ! Bref, en gros, au début, on fait tout ce qui permettra ensuite de monter sur scène.

- Monter sur scène ? Euh, c'est-à-dire ?

- Bah oui ! Le but, c'est de présenter un spectacle, en juin !

- Devant les parents ?

- Parents, amis, voisins... Tous ceux que ça intéresse. C'est pour ça que dès janvier, on réfléchit à une pièce de théâtre.

- Quelle genre de pièce ?

- Ça dépend des envies. Le prof propose plusieurs textes jeunesse et le groupe choisit. Ensuite, on travaille tous ensemble la mise en scène, les personnages, on réfléchit aux décors, aux costumes...on apprend nos textes...

(...)

- Et le prof, il est cool ?

- Ca, pour se faire une idée, vaut mieux venir essayer...

■ La pratique de l'année peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval ou Troc Jeux, etc.

	Tarif Crollois*	Ext.
Mercredi 14h-15h30 (Dès le CM1)	213 €	234 €

sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

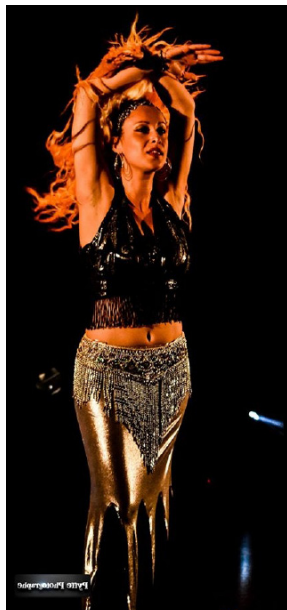
* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement

BELLYDANCE, DANSE EGYPTIENNE

Avec Emilie

NOUVEAU



BELLYDANCE HARMONY : danse et bien-être féminin

Danse de la grâce et de l'élégance, la Bellydance valorise la femme et lui apprend à découvrir toutes les possibilités que lui offre son corps.

Ce programme a pour objectif de sublimer chaque femme et d'en révéler toute sa richesse intérieure, son infini potentiel : *«Chaque jour, j'accompagne des femmes qui, pas à pas, explorent leur dansualité. Elles apprennent à s'assumer, à s'accepter, à se valoriser, à s'apprécier et à s'aimer, en toute humilité».*

Ce cours convient aux femmes en quête d'une activité physique douce mais efficace, enceinte ou en retour de grossesse, qui souhaite allier danse et bien-être, ainsi qu'aux séniors...

Dans ce contexte, l'objectif n'est pas la performance physique, mais l'évolution personnelle de chacune, à son rythme, grâce à la danse.

BELLYDANCE, danse égyptienne

«J'ai fait le choix de ma spécialisation dans la Danse Egyptienne pour le culte de la beauté, de la féminité, de la grâce et de l'élégance qu'elle prône, en tant qu'art respectable et respecté, aux antipodes de l'image péjorative et dégradante d'une «danse du ventre » malheureusement trop souvent véhiculée. Mon travail a pour point d'honneur de replacer la Danse Egyptienne dans son contexte d'origine».

Tout un programme pour découvrir la magie des 1001 Nuits :

- L'aspect technique : isolation et dissociation : «frappes, ondulations, vibrations» et déplacements.
- Découverte des différents styles et accessoires : (voile en organza, canne, ailes d'Isis, éventails en soie...)
- L'aspect chorégraphique : en toute bienveillance, Emilie accompagne chacune de ses élèves et les aide à développer leur expression scénique ainsi que leur interprétation personnelle.
- L'aspect culturel : histoire, origine des mouvements et terminologie des pas.
- L'aspect musical : découverte des différents instruments et rythmes utilisés ; apprendre à les retranscrire dans la danse.

 Un spectacle est présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC

Le jeudi	Tarif Crollois*	Extérieurs
BELLYDANCE HARMONY (Adulte) 15h-16h	178 €	195 €
BELLYDANCE (dès 8 ans) 17h-18h	178 €	195 €
BELLYDANCE (Ados/Adulte) 18h-19h	178 €	195 €

sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

** Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire

△ TOUR du MONDE des DANSES

Avec Emilie

NOUVEAU



Les danses du monde : une invitation au voyage !

Emilie vous invite à partager sa passion de la danse, et vous propose la découverte de danses diverses et variées sur des musiques du soleil idéales pour réchauffer les soirées d'hiver !

Initiation aux pas de base, chorégraphies, mises en scène et accessoires.

Embarquez pour un tour du monde des danses !

Latines : salsa, jive, tango

Tropicales : bachata, reaggaeton

Brésilienne

Espagnole (flamenco)

Indienne : (bollywood)

Grecque

Orientale

Glamour et Cabaret...



	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi 15h30-16h30 (CP-CM1)	178 €	195 €
Mercredi 16h30-17h30 (CM2-Collège)	178 €	195 €
Jeudi 19h-20h (Ados/Adultes)	178 €	195 €

□ Un spectacle est présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC

sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

** Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire



La Compagnie Les Coulisses à Ressorts vous propose de vous initier ou d'approfondir l'art clownesque.

La clown, personnage facétieux et émotionnel.

Afin d'explorer, d'entretenir, et d'approfondir le jeu clownesque, nous allons apprendre à utiliser la voix, le corps, les émotions, et écouter, s'écouter, dire oui... avec ludisme. Nous parcourrons les gammes techniques nécessaires à la pratique du clown.



Pour s'amuser à jouer avec nos émotions, apprendre qu'elles sont toutes belles à donner, et ce avec un nez de clown et la distance qu'il permet, nous intégrerons les techniques qui ouvrent à la liberté de jouer : S'ouvrir à soi-même, oser, oser être soi, toucher, (s') émouvoir...

RIRE !

Attention risque d'addiction scénique !
Des représentations publiques sont proposées.

5 week-ends répartis sur l'année vous sont proposés.

Premier week-end : 16 et 17 octobre 2021

La compagnie propose des week-end à thème (Le clown : émergence (oct), le clown et son sensible (nov et janvier) ou (décembre et janvier), le clown de rue (mars, avril ou mai) la voix du clown (date)
Des représentations publiques auront lieu en novembre et au printemps.

Ouverts aux adultes de tout âge, ces week-ends s'adressent à tous du débutant aux personnes plus expérimentées. Seule votre envie de jouer compte !

Animés par Stéphanie Berthet et Yoann Bonnier (clowns professionnels, école M. Dallaire, E. Sembély, A. Hattab, E. Blouet). Depuis plus de 10 ans, ils entretiennent une passion pour ce personnage facétieux qu'est le clown.

Les week-ends (samedi 14h-18h et dimanche 10h-17h)

Prévoir un temps supplémentaire «rangement.»

► **Les dates :** 16-17 Oct., 11-12 déc. 2021- 22-23 Janvier 2022, 19-20 Mars, 14-15 mai (we en juin si report d'un stage)

Prévoir pique-nique (Micro-onde et réfrigérateur sur place).

Co-voiturage possible depuis Grenoble et Chambéry

Tarifs : 80 €/WE ou inscription à l'année 75 €/WE (étudiants & chômeurs sur justificatif : 70 € le WE)

Tout stage n'ayant pas un minimum de 8 inscrits est susceptible d'être annulé et remboursé ou reporté.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription
avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire