



AOW Danse Rythmique

Les Groupes et les Plannings 2011

Lundi de 17h30 à 18h30 « les poussins » (par Gabrielle)

Concerne les enfants âgés de 6 ans et plus selon leur maturité. Le cours débute par un échauffement à la barre. On enchaîne par l'apprentissage du grand écart pour travailler la souplesse et avoir une approche du dépassement de soi avec un accompagnement musical, apprentissage de pas de danse, déplacements et d'attitudes.

Lundi de 18h45 à 19h45 « la classe élite » (par Gabrielle)

Concerne les jeunes de 15 ans et plus selon leur niveau. Le cours débute par un échauffement à la barre. On enchaîne par illusion mouvement gymnique d'équilibre avec enchaînement illusion côté droit puis illusion croisée suivi saut papillon sur la droite. La danse avec accompagnement musical est déjà très technique, ce sont des jeunes qui ont au moins 8 ans de pratique toutes issues du vivier du club. Dans ce groupe il n'y a pas de place pour l'apprentissage de base !

Mardi de 17h30 à 18h30 « les benjamins » (par Gabrielle et Florence)

Concerne les enfants à partir de 9 ans. Le cours débute par un échauffement à la barre. On enchaîne par illusion droite et illusion croisée suivi d'une séance de grand écart. Avec accompagnement musical ils font un apprentissage d'enchaînement de pas, d'attitudes suivi d'un travail en duo et de déplacements chorégraphiques.

Mardi de 18h45 à 19h45 « les minimes » (par Gabrielle et Florence)

Concerne les jeunes de 10 à 12 ans. Le cours est proche de celui de 17 h 30 avec un niveau supérieur et une chorégraphie plus complexe.

Mardi de 19h00 à 19h15

Formation des assistantes et préparation du spectacle.

Mercredi de 17h30 à 18h30 « éveil » (par Gabrielle et Charlène)

Concerne les enfants de 4 à 6 ans. Le cours débute par un échauffement tous en cercle. On suit par une séquence de mime qui permet une préparation au rythme en enchaînant marche lents, normale, rapide et course. On finit par faire la statue ce qui leur permet d'apprendre à gérer l'espace mis à leur disposition. Avec l'accompagnement musical ils sont dans l'expression corporelle composé de gestes simples pour une mise en confiance et découverte de sensations. On essaye de leur apprendre le respect d'un espace donné et la mise en alignement. Par des petites séquences ils sont en situation d'apprentissage Gauche Droite.

Mercredi de 18h30 à 19h30 « vivier » (par Gabrielle et Charlène)

Concerne les jeunes de 12 à 14 ans. Le cours débute par un échauffement à la barre. On enchaîne par illusion droite et illusion croisée suivi d'une séance de grand écart. Suivi de l'apprentissage du saut Papillon. Avec l'accompagnement musical elles apprennent ou perfectionnent des enchaînements techniques et mise en place d'une chorégraphie plus complexe. Ce sont nos futures « élites ».

Ticket Sport : Pendant les vacances scolaires

Organisé par la Communauté de communes, les dates et horaires sont indiquées dans le ICI. Les cours sont animés par Marina Lazzari assistée de Florence Burger ou Charlène Klein.