

BALLET

Viens apprendre les pas et mouvements de base du ballet classique avec nous. Tu auras même la chance d'apprendre une belle chorégraphie et de la présenter en spectacle à la fin du camp. Pirouettes, sauts et élégance sont au rendez-vous! Es-tu prêt(e) ?

TRANSPORT

Les jeunes quittent en autobus pour la salle de danse située dans locaux du Collège Stanislas, chaque matin à 8h50.

MATÉRIEL

- Vêtement de danse moulant (ex : legging et camisole)
- Chausson de danse (non-obligatoire)
- Bouteille d'eau
- Élastique à cheveux

En partenariat avec
le Studio QMDA
<http://www.qmda.ca/>

AU PROGRAMME

LUNDI

- Présentation des professeurs, des participants et des règles
- Explication du déroulement de la semaine
- Réchauffement et étirement
- Apprentissage des positions de bases des pieds et des bras de ballet classique
- Apprentissage de certains mouvements de bases
- Apprentissage de quelques sauts
- Début de la chorégraphie
- Visionnement de ballet classique et relaxation au sol

MARDI

- Échauffement et étirement
- Révision des éléments appris le jour précédent
- Exercices de pliés et tendus
- Travail sur les sauts
- Continuité de la chorégraphie
- Visionnement d'un autre extrait de ballet classique et relaxation au sol



MERCREDI

- Échauffement et étirement
- Révision des éléments appris le jour précédent
- Travail sur la pirouette de base
- Travail sur les sauts
- Continuité de la chorégraphie
- Visionnement d'un autre extrait de ballet classique et relaxation au sol

JEUDI

- Échauffement et étirement
- Révision des éléments appris le jour précédent
- Exercices de pliés, tendus et battements
- Travail sur la pirouette de base et sur les sauts
- Terminer la chorégraphie
- Visionnement d'un autre extrait de ballet classique et relaxation au sol

VENDREDI

- Échauffement et étirement
- Travail sur la chorégraphie en prévision du spectacle devant les parents amis
- Essayage des costumes
- Coiffure et maquillage pour le spectacle
- Retour sur la semaine, activité spéciale de fin de camp de danse
- Présentation du spectacle devant parents et amis

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Les vêtements de danse moulant sont obligatoires. Aucun vêtement ample ou costumes de scène seront tolérés.
- Avoir les cheveux attachés.
- Les bijoux tels que bracelets, colliers, montre, bagues, piercing, etc. sont interdits.
- Il est interdit de mâcher de la gomme.
- Ne pas parler en même temps que le spécialiste de ballet.
- Ne pas courir dans le local de ballet sans l'autorisation de la spécialiste.
- Ne pas se suspendre aux barres de ballet.
- Respecter le matériel, mais aussi les gens. Il est donc interdit de pousser ou de se moquer des autres.
- Les jeunes doivent indiquer au spécialiste toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique.