

MULTI-JAZZ

En pratiquant la chorégraphie montée par le studio QMDA, tu pourras explorer plusieurs styles de jazz, en plus de travailler la technique de base en danse, développer ta force, souplesse et expression corporelle de façon harmonieuse et sécuritaire. Tu pourras même inviter tes parents au spectacle du vendredi!

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 en jazz
- Apprentissage de certains mouvements de bases (diagonales)
- Apprentissage de quelques sauts
- Début de la chorégraphie
- Improvisation, jeux de danse et relaxation au sol

MARDI

- Échauffement et étirement
- Révision des éléments appris le jour précédent
- Exercices de souplesse, force et équilibre
- Travail sur les sauts
- Continuité de la chorégraphie
- Visionnement d'un extrait de danse jazz et relaxation au sol



MERCREDI

- Échauffement et étirement
- Révision des éléments appris le jour précédant
- Travail sur la pirouette de base en jazz
- Travail sur les sauts
- Continuité de la chorégraphie
- Atelier de jazz latino et relaxation au sol

JEUDI

- Échauffement et étirement
- Révision des éléments appris le jour précédant
- Travail sur la pirouette de base et sur les sauts
- Terminer la chorégraphie
- Atelier de jazz cabaret 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.

