ESF Danse

L’ESF (Étoile Sportive Frettoise) est une association, fondée en 1923, régie par la loi du 1er Juillet 1901, inscrite à la Préfecture de Seine & Oise le 10 Octobre 1924 sous le numéro 165.

L’ESF a été créée pour "promouvoir la pratique de l’Éducation Physique et des Sports dans toutes les disciplines".

Cours de Danse

- Initiation à la danse 6 à 7 ans
- Modern’ Jazz et danse contemporaine + 8 ans
- Modern’ Jazz et danse contemporaine ados et adultes débutants
- Modern’ Jazz et danse contemporaine ados et adultes initiés
- Cours technique
- Classe concours

Initiation à la danse 6 à 7 ans

De la danse libre à l’apprentissage de la technique.

À cet âge, l’enfant déborde d’énergie. Il est plus indépendant et cherche à s’affirmer.

L’initiation à la danse va l’aider à affiner ses gestes, les coordonner, les rendre harmonieux. Le cours ne se déroule plus uniquement sous forme d’atelier, il se compose également sous forme d’exercices chorégraphiés voués à développer la musculature ainsi qu’à maintenir la souplesse de l’enfant.

Les bases des différentes techniques y sont enseignées (Modern’Jazz, Classique, Contemporain). La notion de qualité de mouvement est abordée et mise en valeur par les choix musicaux des enfants. Le groupe participe activement à la construction des chorégraphies et les mémorise afin de les faire évoluer au fil des séances.

Équipement *:*

collant sans pied, justaucorps, chaussons de rythmique, cheveux attachés.
Pour les garçons : jogging, t-shirt.

Modern’ Jazz et danse contemporaine + 8 ans

La technique au service de la fantaisie créatrice.

L’enfant développe son esprit critique et cherche à se forger sa propre personnalité.
La danse est alors un bon moyen de s’exprimer. Elle permet de s’extérioriser en travaillant l’esthétique du mouvement : l’enfant se crée son image. L’équilibration et la motricité étant plus développées, le travail va s’orienter sur la rapidité d’exécution et la relation musique/mouvement. On entre plus en profondeur dans la technique Modern’Jazz et l’expression artistique de chaque enfant est mise en valeur.

Au cours de l’année, il tient les trois rôles : celui d’élève, de chorégraphe et de professeur. Les chorégraphies sont à la fois plus élaborées et stylisées selon les influences musicales des enfants.

Équipement *:*
pantalon de Jazz, débardeur ou t-shirt, chaussons ou baskets Jazz, cheveux attachés.
Pour les garçons : jogging, t-shirt.

Modern’ Jazz et danse contemporaine ados et adultes débutants

Se faire plaisir, et évoluer dans l’expression.

Pour les cours débutants, on commence par transmettre les bases qui visent a une prise de conscience du corps sous forme d’exercices d’échauffement dansés : travail de la posture, des appuis, du port de bras… On assouplit le corps tout en lui redonnant du tonus. La séance se poursuit par une série de déplacements, éléments fondateurs de la danse Modern’Jazz (sauts, glissades, pas de base…).

L’apprentissage de chorégraphies est indispensable et reste la manière la plus complète et la plus agréable de finir le cours. Avec un peu de mémoire et de coordination, on s’amuse dès les premières séances.

Équipement *:*
pantalon de Jazz ou jogging, débardeur ou t-shirt, chaussons ou baskets Jazz, cheveux attachés.
Pour les garçons : jogging, t-shirt.

Modern’ Jazz et danse contemporaine ados et adultes initiés

Pour ces cours, étant plus à même de l’aborder, on entre alors dans la technique, la difficulté et la virtuosité.

L’aisance à évoluer dans l’espace alors acquise est exploitée et permet de mémoriser et d’intégrer plus facilement les nouveaux pas et variations. Les mouvements se font plus précis et plus nuancés à travers les différentes énergies utilisées. On peut alors parler de qualité de mouvement : les chorégraphies, d’ailleurs, s’en ressentent. Cette progression commence alors à donner de l’assurance aux danseurs qui parviennent à s’exprimer par la danse et à éprouver des sensations.

Équipement *:*
pantalon de Jazz ou jogging, débardeur ou t-shirt, chaussons ou baskets Jazz, cheveux attachés.
Pour les garçons : jogging, t-shirt.

Cours technique

Nouveau cours accessible à tous les adhérents ayant un bon niveau pour permettre à chacun de s’exprimer librement dans des chorégraphies sans cesse renouvelées

Équipement *:*
collant sans pied, justaucorps, chaussons de rythmique, cheveux attachés.
Pour les garçons : jogging, t-shirt.

Classe concours

La création de cette classe a pour but de former un groupe restreint d’élèves passionnés et motivés pour participer à des concours de danse amateur durant la session 2020/21.

Équipement *:*
collant sans pied, justaucorps, chaussons de rythmique, cheveux attachés.
Pour les garçons : jogging, t-shirt.

ESF Danse

2 avenue des lilas

Salle Albert Marquet

95530 La frette sur seine

Infos pratiques

Horaires

Les cours de Danse ont lieu à la Salle Albert Marquet.

Mardi

CP/CE1	17:00 - 18:00
3e	18:00 - 19:15
Cours technique	19:15 - 20:30
Ados 1	20:30 - 21:45

Mercredi

CE2/CM1	14:30 - 15:30
CM2	15:30 - 16:30
6e	16:30 - 17:30
5e/4e	17:45 - 19:00
Classe concours	19:00 - 20:15
Ados 2	20:15 - 21:30

Ces horaires pourront être aménagés suivant les effectifs.

Tarifs

Le montant de la cotisation inclut le coût de l’affiliation à la Fédération FFSPT par laquelle les licenciés sont couverts par le biais du contrat d’assurance fédéral AIAG/GMF

FRETTOIS	NON FRETTOIS
232€	**243€**

Anciens adhérents*

FRETTOIS	NON FRETTOIS
160€	**171€**

* Tarification comprenant une réduction de 60€ suite à l’interruption des cours de mars à juin 2020

Cours supplémentaires

2 cours pour anciens adhérents

FRETTOIS	NON FRETTOIS
266€	**281€**

3 cours pour anciens adhérents

FRETTOIS	NON FRETTOIS
360€	**380€**

Le paiement de la cotisation peut être échelonné en 1,2 ou 3 chèques remis au moment de l’inscription et encaissés en octobre, janvier et mars.

Des réductions sont prévues pour plusieurs inscriptions dans un même foyer. *Merci de nous consulter*.

Liens utiles

Site internet

Contact

Sylviane au 0624375337

esfgymdanse@gmail.com