

## 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 :**

*pantalons 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 à 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 :**

*pantalons 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 :**

*pantalons 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

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

## Mercredi

<b>CE2/CM1</b>	14:30 - 15:30
<b>CM2</b>	15:30 - 16:30
<b>6e</b>	16:30 - 17:30
<b>5e/4e</b>	17:45 - 19:00
<b>Classe concours</b>	19:00 - 20:15
<b>Ados 2</b>	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
<b>232€</b>	<b>243€</b>

Anciens adhérents\*

FRETTOIS	NON
<b>160€</b>	<b>171€</b>

\* 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
<b>266€</b>	<b>281€</b>

3 cours pour anciens adhérents

FRETTOIS	NON
<b>360€</b>	<b>380€</b>

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](mailto:esfgymdanse@gmail.com)