

Description de l'activité

Ce cours allie la danse contemporaine et la danse jazz. Le style contemporain vous permettra d'apprendre à habiter et à bouger votre corps dans l'espace à l'aide de divers exercices où l'on explore plusieurs types de mouvements comme le rebond, la suspension, la contraction, la fluidité et le déséquilibre. Le jazz est inspiré de la méthode Simonson, technique composée d'enchaînements de mouvements chorégraphiques rythmés. Ces séances vous aideront à augmenter votre endurance musculaire ainsi que votre souplesse, et procureront à votre corps un bon maintien. De plus, il s'agit de deux styles de danse qui, ainsi réunis, favorisent l'expression de soi et la créativité personnelle à travers le langage du corps.

Contenu du cours

- **Échauffement** : pratique de mouvements variables d'une période de cours à l'autre, ayant pour but de réveiller et d'activer le corps en douceur;
 - **Centre-lent** : enchaînement de mouvements visant à isoler chacune des parties du corps et ayant pour objectif de favoriser de bons alignements corporels et de réchauffer le corps en profondeur;
 - **Activation** : enchaînement de gestes et de mouvements rythmés visant à augmenter en douceur le rythme cardiaque;
 - **Pliés, tendus, développés, grands battements et diagonales** : exercices où l'on explore divers types de mouvements pour acquérir de bons alignements corporels, et pour apprendre des pas spécifiques découlant du style contemporain et du jazz;
 - **Souplesse et renforcement** : amélioration de la souplesse et renforcement des muscles;
 - **Enchaînement chorégraphique** : place à l'expression de soi à travers une séquence de mouvements créative.
-

Objectifs généraux

- Explorer et acquérir différentes qualités et nuances à travers les mouvements de danse;



- Acquérir un bon tonus corporel et de bons alignements pour la danse;
- Accroître sa force et sa souplesse;
- Favoriser l'expression de soi et la créativité propre à chaque participant(e) à travers le langage du corps.

Préalable

Avoir 16 ans ou plus.