

LA BERGERIECommune d'Authiou dans la Nièvre
DE SOFFIN**LA COMPAGNIE
ALFRED ALERTE****14^e Stages d'été****Une semaine de découverte et de partage**

Hip hop	Franck Settier	10h-12h
Atelier parents / enfants	Marie Chalamette	10h-12h
Tai chi et Qi chong	Philippe Mensah	10h-12h
Danse contemporaine	Alfred Alerte	14h-16h
Chant et musique du monde	Bachir Sanogo	14h-16h
Danse afro-contemporaine	Tiziana Bonamin et Bachir Sanogo	16h-18h
Cirque	Sophie Nallet et Laurie Maillet	16h-18h
Pilates et relaxation	Tiziana Bonamin	18h-20h
Modern Jazz	Sabaline Fournier	18h-20h
Prix pour 1 stage (10h de cours)	+ 25 ans : 100 €	- 25 ans : 60 €
Prix pour 2 stages (20h de cours)	+ 25 ans : 170 €	- 25 ans : 100 €
Prix pour 3 stages (30h de cours)	+ 25 ans : 230 €	- 25 ans : 130 €

Forfait « déjeuner » du lundi 22 au samedi 27 juillet inclus : 40 €

Forfait « dîner » du dimanche 21 au vendredi 26 juillet inclus : 60 €

Forfait « camping » pour la semaine (petit déjeuner inclus) : 40 €

Accueil des « campeurs » sur le site le 21 juillet à partir de 14h.
Réunion d'informations autour d'un apéritif de bienvenue le dimanche 21 juillet à 19h30.

Adhésion à l'Association ADJAC de 15 € par personne et 40 € par famille (à partir de 3 personnes).

Les ateliers se dérouleront du lundi 22 au vendredi 26 juillet de 10h à 20h et donneront lieu à des restitutions publiques le samedi 27 juillet à partir de 11h dans le cadre du 15^e Festival Chemins des Arts.**22-26 juillet
2019**

© Josiane Benzi

Licences cat 2 n°1100564 - cat 3 n°1100563



COMPAGNIE ALFRED ALERTE
BERGERIE DE SOFFIN
 58700 AUTHIOU
 03 86 60 15 56 / 06 81 47 12 68
 cie.alfredalerte@yahoo.fr
 www.ciealfredalerte.com

14^E EDITION DES STAGES D'ETE Semaine du 22 au 26 juillet 2019

Une semaine de pratique artistique intensive dans la convivialité, la rencontre et le partage

HIP HOP - FRANCK SETTIER (10H-12H)

Venez découvrir l'univers de la danse Hip Hop à travers ses différentes techniques, son univers musical et ses différentes terminologies, tout ceci dans une bonne ambiance !

La seule chose qui peut vous empêcher de faire ce stage est que vous soyez âgés de moins de 7 ans, sinon peu importe votre niveau en danse ou votre âge ou votre couleur de cheveux, n'hésitez pas à venir découvrir la richesse de cette culture ou à perfectionner votre niveau en danse !

Les adultes sont acceptés, la danse Hip Hop est une culture de mélanges et de partages, alors mélangeons les générations à travers cette danse !

TAI CHI/QI CHONG - PHILIPPE MENSAH (10H-12H)

Le Tai-chi-chuan est un art martial interne. Par interne, il ne s'agit pas de lutter contre un adversaire extérieur à soi-même, mais d'affronter son adversaire interne où plutôt d'effectuer un travail intérieur : (...) il ne s'agit pas, comme le croient les innocents, de se vaincre soi-même. Plutôt de se rencontrer. » (David Catherine, La beauté du geste, 2006, p121, livre qui évoque son cheminement dans la pratique du Tai-chi-chuan et du Piano).

C'est pour cela que l'une de ses noms est la « boxe de l'ombre » c'est-à-dire un travail dynamique et en profondeur.

Le Qi-Chong (littéralement maîtrise de l'énergie vitale) est une gymnastique traditionnelle chinoise.

L'un des 5 piliers de la médecine chinoise dont l'acupuncture est le plus connu en occident.

Il s'agit de mouvements simples et répétitifs qui font travailler la coordination ; la respiration, la détente, l'ancrage et la tonification.

L'objectif ne sera pas d'apprendre et de maîtriser un enchaînement à tout prix, mais d'abord d'éprouver son corps en mouvement et de découvrir et d'approfondir des notions de base de notre corps en mouvement au travers du Tai-chi-chuan et du Qi-chong.

En voici quelques un :

- « L'intention et non l'effort » : ce principe rejoint la notion d'art martial interne.

C'est-à-dire qui insiste sur le développement d'une force souple et dynamique par opposition à la force physique pure.

- « Le vide et le plein ». Il s'agit notamment (mais pas seulement) de la perception de la contraction dans une partie du corps et de la détente dans une autre partie du corps. En même temps chaque partie du corps est reliée à l'ensemble. Il s'agit à la fois de relier mais aussi de séparer.

- « Simultanéité et harmonie des mouvements » qui est complémentaire avec le 9ème principe : la continuité « accomplir les mouvements comme on tire un fil de soie », sans interruption, rupture ou bien discontinuité.

« Le corps se meut comme une rivière, sans cesse parcourue par le flot » (Gortais, 2009 p41)

- « La taille centre du mouvement » ou comment être plus centré dans son corps.

Contenu du cours (programme non définitif et adaptable selon le groupe)

- Pratique de mouvements de Qi-chong : les Ba Dua Jin appelé aussi les « 8 pièces de Brocart », les « mouvements des animaux », zhinen qi-qong...

- Le "grand enchaînement" ou "forme". Il se compose de plusieurs postures qui s'enchaînent de manière continue. Chacune des postures est un exercice à part entière, les enchaîner amène à un approfondissement du ressenti et du travail intérieur de détente et d'ancrage.

- Le gi gong statique le « taiji zhang gong » (Rogissart, 2006, p52), appelé aussi « la position de l'arbre » : il s'agit d'un travail de méditation debout qui allie travail sur l'énergie et travail sur la force interne du pratiquant.

- « Opération des mains » qui comprend plusieurs exercices à pas fixes ou mobiles, avec une main ou à 2 mains.

Ils consistent à sentir la qualité de l'échange d'énergie avec un partenaire et de maîtriser la stabilité comme le dit Gortais, 2009, p242. Ces exercices se rapprochent du combat dans leur configuration.

ATELIER PARENTS/ENFANTS - MARIE CHALAMETTE (10H-12H)

Se retrouver le temps d'un atelier entre parent et enfant pour partager des jeux corporels et dansés.

Un dialogue au-delà des mots parce que cela nous entraîne ailleurs, là où les frontières adulte et enfant ne se mesurent plus qu'en centimètres des pieds à la tête, avec la même curiosité et ouverture.

Un moment particulier où l'imaginaire et le sensible sont rois.

Les gestes quotidiens, les sons, les objets, les matières, les histoires et l'environnement guideront vos pas, en duo ou en groupe. Laissez-vous porter...

Marie Chalamette joue personnellement avec le mouvement dansé depuis la petite enfance et participe régulièrement à des stages de danse contemporaine. Professeur des écoles, elle est actuellement formatrice pour les enseignants du premier degré.

DANSE CONTEMPORAINE - ALFRED ALERTE (14H-16H)

« Le corps crée l'espace comme l'eau crée le vase. » Tewfik El-Hakim

« Si ma poésie signifie quelque chose c'est bien cette tendance à l'espace, à l'illimité, qui ne se contente pas du cadre réduit d'une pièce. Ma frontière, je devais la franchir seul, on ne me l'avait pas tracée dans le châssis d'une culture lointaine. Il me fallait être moi-même et tâcher de m'étendre comme ces terres où le destin m'avait fait naître. » Pablo Neruda

Alfred Alerte, chorégraphe et danseur, vous propose de partir à la découverte de l'espace et d'en appréhender toutes ces nuances dans un travail mêlant technique de danse contemporaine et recherches chorégraphiques.

Un voyage corporel inédit autour de la notion de territoire inspiré de ses premières réflexions pour le spectacle METRE CARRE (création 2020).

CHANT/MUSIQUE DU MONDE - BACHIR SANOGO (14H-16H)

Rejoignez, si cela vous chante, l'univers enchanté de Bachir...

Né en Côte d'Ivoire, Bachir se forme rapidement aux instruments de musique traditionnels, notamment au Kamel N'goni et aux percussions auprès de ses maîtres.

Sa musique se nourrit de la fusion des styles et des continents, passant du traditionnel à la musique métissée, de la peau aux cordes.

Ses cours de chants traditionnels et ruraux sont accompagnés de percussions et d'instruments harmoniques.

Un vrai bonheur, ouvert à toutes et à tous.

DANSE AFRO CONTEMPORAINE - TIZIANA BONAMIN ET BACHIR SANOGO (16H-18H)

La danse afro-contemporaine puise son inspiration première dans la danse traditionnelle africaine, elle se nourrit d'autres techniques et d'autres influences pour donner vie à une forme de danse plus contemporaine avec une plus grande liberté d'expression.

Mes années d'expériences et d'étroite collaboration avec la chorégraphe Irène Tassebedo à travers les créations chorégraphiques et les masters class en Europe, Afrique, Asie ainsi que la rencontre de danseurs de tous horizons m'ont enrichie dans ma démarche.

Cette démarche d'ouverture fait que pour moi la danse est un monde sans frontières, composé tout simplement d'émotions, d'énergies et de partage.

La relation d'échange avec la musique, le musicien et le danseur donnent encore plus de force à ce partage.

CIRQUE - SOPHIE NALLET ET LAURIE MAILLET (16H-18H)

Le stage de cirque permet de découvrir ou d'approfondir différentes disciplines des arts du cirque. Des exercices et jeux seront proposés autour de la jonglerie, des acrobaties et portés et de l'équilibre sur objets. L'occasion pour les participants de se découvrir autrement et de développer leur confiance en soi et en l'autre à travers un moment convivial, ludique et récréatif.

PILATES/RELAXATION - TIZIANA BONAMIN (18H-20H)

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui permet de travailler de manière douce sur les muscles profonds du corps en leur donnant force et souplesse.

Mon parcours de danseuse puis d'enseignante m'ont amenée de plus en plus à me concentrer sur la justesse du mouvement et sur le bon placement, dans un but essentiel de mieux connaître son corps et le préserver.

C'est ainsi que j'ai connu la méthode Pilates qui est très efficace pour travailler la bonne posture.

Grace à la pratique du Shiatsu je me suis rendue compte de combien les gens manquaient de conscience de leur corps.

Aujourd'hui riche de ces différentes influences, grâce aux techniques Pilates, stretching, respiration et relaxation, je propose un cours dans le but d'amener à une véritable prise de conscience par laquelle chacun peut mieux habiter son corps et ses mouvements.

MODERN JAZZ - SABALINE FOURNIER (18H-20H)

Sabaline Fournier, professeur diplômé d'état option jazz depuis 2006, propose un enseignement pluridisciplinaire et pour tous les âges à l'Atelier Dantza (à Pau). Sa pédagogie est fondée sur une danse à la fois organique et sensorielle. Son style se définit par un métissage des techniques jazz et contemporaine, par une fluidité du geste, un ancrage permanent au sol, une libre circulation des forces dans le corps et une quête perpétuelle de sensations à travers les changements d'énergies. Son objectif premier est de transmettre une danse intuitive et dynamique en rapport direct avec la musique. Ses maître mots : l'ivresse, la liberté et la spontanéité.

INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil des « campeurs » sur le site le dimanche 21 juillet de 14h à 19h.

Réunion d'informations pour l'ensemble des stagiaires et intervenants autour d'un apéritif de bienvenue le dimanche 21 juillet à 19h30 (explications sur le fonctionnement collectif et les règles de vie du lieu).

Les ateliers se dérouleront du lundi 22 au vendredi 26 juillet de 10h à 20h et donneront lieu à des restitutions publiques le samedi 27 juillet à partir de 11h dans le cadre du 15^e Festival Chemins des Arts.

Un évènement organisé par la Cie Alfred Alerte / Association ADJAC à la Bergerie de Soffin avec le soutien de la Direction Régionale des Affaires Culturelles de Bourgogne Franche Comté – Ministère de la Culture et de la Communication, le Conseil Départemental de la Nièvre, la Communauté de Communes Tannay Brinon Corbigny et la mairie d'Authiou.

CIE ALFRED ALERTE / ADJAC / BERGERIE DE SOFFIN STAGES D'ETE 2019

Bulletin individuel d'inscription aux stages (1 fiche à remplir par personne)

Nom Prénom

Age

Adresse

Code postal Ville

Téléphone email

* **Stage(s) demandé(s):** cochez la case en bout de ligne pour le ou les stages souhaités

Attention : un minimum de 10 participants par atelier est requis pour que le stage soit ouvert

Hip hop avec Franck Settier	10h-12h	
Atelier parents/enfants avec Marie Chalamette	10h-12h	
Tai Chi et Qi Chong avec Philippe Mensah	10h-12h	
Danse contemporaine avec Alfred Alerte	14h-16h	
Chant et musique du monde avec Bachir Sanogo	14h-16h	
Danse afro-contemporaine avec Tiziana Bonamin et Bachir Sanogo	16h-18h	
Cirque avec Sophie Nallet et Laurie Maillet	16h-18h	
Pilates et relaxation avec Tiziana Bonamin	18h-20h	
Modern Jazz avec Sabaline Fournier	18h-20h	

TARIFS DES STAGES

Prix pour 1 stage (10h de cours)	+ 25 ans : 100 €	- 25 ans : 60 €
Prix pour 2 stages(20h de cours)	+ 25 ans : 170 €	- 25 ans : 100 €
Prix pour 3 stages(30h de cours)	+ 25 ans : 230 €	- 25 ans : 130 €

TARIFS DES REPAS ET DU CAMPING

Forfait « déjeuner » du lundi au samedi midi inclus : 40 €
Forfait « diner » du dimanche au vendredi soir inclus : 60 €
Forfait « camping » avec petit déjeuner : 40 €

Montant stage(s) : €

Montant repas : €

Montant camping : €

MONTANT TOTAL SANS L'ADHESION :€

Adhésion à l'ASSOCIATION ADJAC obligatoire

(voir fiches d'adhésion individuelle et familiale jointes)

Adhésion individuelle : 15 €

Adhésion famille : 40 €

(à partir de 3 personnes d'une même famille)

Montant global (stage + hébergement + repas + adhésion) : €

Je joins par chèque la somme GLOBALE à l'ordre de l'ADJAC

Bulletin d'inscription et fiche d'adhésion à remplir et renvoyer pour validation à
ADJAC Bergerie de Soffin 58700 AUTHIOU

Clôture des inscriptions : 14 juillet 2019

Informations et réservations :
06 81 47 12 68 (Cie Alfred Alerte)
06 63 09 14 80 (Patricia Le Gargasson, secrétaire de l'ADJAC)
06 59 44 21 05 (Marie Agnès Delaroche, secrétaire adjointe de l'ADJAC)
cie.alfredalerte@yahoo.fr
www.ciealfredalerte.com
www.festivalcheminsdesarts.com

TOUTE INSCRIPTION SERA VALIDEE UNE FOIS LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION, LE BULLETIN D'ADHESION
INDIVIDUELLE OU FAMILIALE ET LE PAIEMENT RECUS
PAR VOIE POSTALE A LA BERGERIE DE SOFFIN
UNE CONFIRMATION VOUS SERA ENVOYEE PAR MAIL