



**ASSOCIATION**  
SPORTS - LOISIRS - CULTURE  
**MAISON DU JEU DE PAUME**  
ASLC PLACE DU JEU DE PAUME - 78640 NEAUPHLE-LE-CHÂTEAU  
Tél. : 01 34 89 02 84 - Mail : aslc.neauphle@free.fr  
www.aslc.neauphle.fr

# STAGE

## de DANSE

### MODERN JAZZ & AFRO JAZZ

du lundi 24 au jeudi 27 avril 2023

**Animé par Ilana Le Breton**

14h00 à 15h30 Modern jazz

15h45 à 17h15 Afro jazz

TARIF UNIQUE POUR UN STAGE : 90€ (+ 7€ D'ADHÉSION POUR LES NON-ADHÉRENTS)

TOUT LE DÉTAIL DES STAGES SUR NOTRE SITE INTERNET [HTTP://WWW.ASLC.NEAUPHLE.FR](http://www.aslc.neauphle.fr)

SUR RÉSERVATION À : [ASLC.NEAUPHLE@FREE.FR](mailto:aslc.neauphle@free.fr) - ORGANISÉE PAR L'A.S.L.C.

PLACE DU JEU DE PAUME 78640 NEAUPHLE LE CHÂTEAU – 01 34 89 02 82 – [WW.ASLC.NEAUPHLE.FR](http://www.aslc.neauphle.fr)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - IMPRIMÉ PAR NOS SOINS - NUMÉRO DE SIRET : 785 103 441 00016



**ASSOCIATION**  
SPORTS - LOISIRS - CULTURE  
MAISON DU JEU DE PAUME  
ASLC PLACE DU JEU DE PAUME - 78640 NEAUPHLE-LE-CHÂTEAU  
Tél. : 01 34 89 02 84 - Mail : aslc.neauphle@free.fr  
www.aslc.neauphle.fr

# STAGE

## de DANSE

### MODERN JAZZ & AFRO JAZZ

du lundi 20 au jeudi 23 février 2023

**Animé par Ilana Le Breton**

14h00 à 15h30 Modern jazz  
15h45 à 17h15 Afro jazz



TARIF UNIQUE POUR UN STAGE : 90€ (+ 7€ D'ADHÉSION POUR LES NON-ADHÉRENTS)  
TOUT LE DÉTAIL DES STAGES SUR NOTRE SITE INTERNET [HTTP://WWW.ASLC.NEAUPHLE.FR](http://www.aslc.neauphle.fr)  
SUR RÉSERVATION À : [ASLC.NEAUPHLE@FREE.FR](mailto:aslc.neauphle@free.fr) - ORGANISÉE PAR L'A.S.L.C.  
PLACE DU JEU DE PAUME 78640 NEAUPHLE LE CHÂTEAU – 01 34 89 02 82 – [WW.ASLC.NEAUPHLE.FR](http://www.aslc.neauphle.fr)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - IMPRIMÉ PAR NOS SOINS - NUMÉRO DE SIRET : 785 103 441 00016



**ASSOCIATION**  
SPORTS - LOISIRS - CULTURE  
MAISON DU JEU DE PAUME  
ASLC PLACE DU JEU DE PAUME - 78640 NEAUPHLE-LE-CHATEAU  
Tél. : 01 34 89 02 84 - Mail : aslc.neauphle@free.fr  
www.aslc.neauphle.fr



# STAGE DE DANSE MODERN JAZZ & AFRO JAZZ

DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE

CONTENU

La danse jazz est une danse métissée, ses racines sont à la fois africaines et européennes. A l'origine c'était une danse exclusivement d'improvisation. Pour contrer l'interdiction de parler, les esclaves des plantations dansaient et chantaient. Cette danse a connu différentes périodes et influences telles que la danse classique, les danses modernes, le Bharata natyam, c'est ce qui fait sa richesse : le swing, le charleston, le funk, le disco, le gospel, le jazz Broadway, l'afro jazz et tant d'autres styles font partie de la danse jazz. Loin d'être singulière, elle est néanmoins codifiée aujourd'hui : c'est la danse modern jazz. Il s'agit d'une danse ancrée, le danseur/la danseuse travaille principalement les jambes pliées, notamment dans les déplacements pour voyager le plus loin et le plus rapidement possible, tel un animal. La mobilité de la colonne vertébrale, du bassin, de la cage thoracique et de la tête est tout aussi importante que celle des membres, c'est notamment ce qui la différencie de la danse classique. A travers cette danse, le danseur/la danseuse joue des contretemps, impacts, impulsions, syn-copes, polyrythmie, ... le rapport à la musicalité est très important. On parle parfois de « soul dance », « danse de l'âme », l'interprétation de chaque danseur/danseuse lui est propre. L'afro jazz est certainement le style qui se rapproche le plus des racines noires américaines, le rapport au sol est celui de la terre-mère. Les ondulations, shimmy et shakes (vibrations du corps) et mouvements du bassin y sont omniprésents. On danse principalement sur des musiques africaines, afro caribéennes et/ou percussives. Le cours de modern jazz se construit de la manière suivante :

- Une barre de 3 exercices pour échauffer, construire et préparer le corps à la suite du cours : pré-échauffement, pliés et dégagés
- Des exercices au milieu, en traversées et en diagonales
- Un travail chorégraphique. Durant le cours de modern jazz, on traverse plusieurs styles ; le cours d'afro jazz est entièrement consacré à ce style.

TENUE

- Pas de tenue imposée mais celle-ci doit être proche du corps et permettre d'être libre dans ses mouvements (il faut pouvoir voir le placement du bassin et des genoux). Legging, justaucorps, pantalon de jazz, tee-shirts ou débardeur (pas de tee-shirt tombant sur une épaule ou trop large ...)
- Pieds nus ou chausson de danse modern jazz (ne pas utiliser ses chaussures venant de l'extérieur dans la salle de danse).
- Les cheveux doivent être attachés.
- Les bijoux et les montres et les chewing-gums sont interdits pendant les cours.
- Apporter une petite bouteille d'eau.