

OFFRE DE COURS 2019-2020

Danse 4 Temps en Île-de-France



RÉTROGUIDAGE

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Eh non, toujours pas de cours réguliers avec Marie-Morgane, probablement car elle ne se sent pas prête s'engager sur la durée.

Elle pense sans doute encore à ses ex-élèves et se dit que vous êtes trop bien pour elle. De toute façon, vos horoscopes sont incompatibles. C'est pas vous, c'est elle.

Si toutefois vous faites partie de son club ventilateur (fanclub en anglais), elle vous conseille de noter attentivement toutes les dates dans votre agenda.

Au programme : de la technique, des paillettes et beaucoup d'amour

♥ Plannings en pages 3 à 12 ♥

Offre de cours 2019-2020

Pages
3-4

13 cours déb-inter

Pour ceux qui sont à la raMAS \o/

Pages
5-6

11 ateliers techniques

avec pratique délibérée & des thèmes super originaux pour danseurs inter-avancés

Pages
7-8

10 pratiques délibérées

Quand on aime on ne compte pas

Pages
9-10

29 cours à Jussieu

#Love sur le Monde du 4 Temps



+ d'autres cours en banlieue

Parce qu'il n'y a pas que Paris dans la vie

CYCLE DÉBUTANT-INTER

MISE À JOUR TECHNIQUE

Cours en partenariat avec Rock 4 Temps Paris

EN BREF

Un cours de technique
« **clés-en-mains** »

Comprenez enfin les
pourquoi & comment
des techniques de
danse et optimisez vos
mouvements ❤️

Promis : **100% fun** et
100% pas rébarbatif !



POUR QUI ?

- ✓ Pour les **débutants** qui veulent bien commencer
- ✓ Pour les **intermédiaires** qui ont l'impression de stagner
- ✓ Pour les **intellectuels** qui ont besoin de comprendre les principes biomécaniques pour progresser
- ✓ Pour les **professeurs** qui cherchent à mieux transmettre la technique de danse

CYCLE DÉBUTANT-INTER : MISE À JOUR TECHNIQUE

DATES

Les cycles sont composés de trois cours : Connexion → Cadre → Ancrage. Il est recommandé de refaire plusieurs fois le cours au fur et à mesure de votre progression (don't worry, les blagues changent à chaque fois).

CYCLE 1

28/09 · 19/10 · 30/11

CYCLE 2

18/01 · 22/02 · 07/03

CYCLE 3

18/04 · 02/05 · ??/06

AU PROGRAMME

CONNEXION	CADRE	ANCRAGE
Connexion en extension ★ Posture de base ★ Temporalité du guidage ★ Erreurs courantes ★ Épurer la fin de passe ★★ Compressions ★★ Activité et justesse ★★★	Posture et cadre ★ Utiliser son cadre ★ Cadre et passes ★ Erreurs courantes ★ Cadre et dos ★★ Ouvrir son cadre ★★ Guider par le cadre ★★★	Guider un ancrage ★ Trouver l'équilibre ★ Connexion et ancrage ★ Erreurs courantes ★ Calibrer son ancrage ★★ Poussée dans le sol ★★ Sortir d'ancrage ★★

EN PRATIQUE

Les cours ont lieu à 22 heures à la MAS (Paris 13), **pendant** les soirées Rock 4 Temps Paris. Les cours durent 45 minutes. Ils sont ouverts à tous sans inscription et gratuits (offert avec l'entrée à la soirée). Le détail des thèmes abordés pourra être amené à varier selon le niveau des participants. Ces cours sont recommandés à toutes les personnes n'ayant pas maîtrisé les compétences à une ★.

STAGES DE TECHNIQUE ENTRE RESSENTIS ET THÉORIE

EN BREF

Soyons dans le fond plutôt que dans la forme :)

Marie-Morgane vous donne les recettes pour aller vers un mouvement plus juste.

Elle propose aux danseurs qui le souhaitent de partager leur point de vue sur la technique.



POUR QUI ?

- ✓ Pour les **initiés** qui aiment les challenges et veulent se dépasser
- ✓ Pour les **intermédiaires** qui cherchent un cours exigeant, fun et technique à leur niveau
- ✓ Pour les **avancés** qui veulent travailler dans un contexte positif et stimulant, et développer leur propre vision de la danse
- ✓ Pour les **professeurs** (surtout s'ils sont meilleurs que moi en danse) qui veulent mettre en perspective leur vision de la technique

STAGES DE TECHNIQUE : ENTRE RESSENTIS ET THÉORIE

AU PROGRAMME

Dates Thème principal

- 15/09** Cadre : mécanique corporelle, élasticité, ouverture, erreurs inter/av
- 13/10** Connexion : réactivité, précision, souplesse et adaptation à l'autre
- 17/11** Ancrage : entrée, sortie, accentuation, centre de gravité
- 08/12** Aligner le mouvement pour améliorer sa technique, conscience du corps
- 12/01** Mobilité des pieds pendant les passes · passes sur 2 appuis
- 02/02** Connexion et changement de dynamiques
- 22/03** Recherche de lignes · préparation aux concours
- 26/04** Épurer son guidage, préciser son suivi, cas du guidage au corps
- 10/05** Équilibres stables et instables dans le couple, rôle de la gravité
- 31/05** Harmonie dans le couple · la communication bilatérale
- 14/06** Danser en étant soi · *Prix du cours dégressif selon votre participation lors de l'année : 5 stages ou plus → -50% | 10 stages → stage offert*

EN PRATIQUE

Les cours ont lieu le dimanche à des horaires variés, selon les disponibilités des salles, majoritairement lieu aux studios Micadanses (Paris 4), mais ça peut changer #riveDroite. Les cours durent **1h30** et sont suivis d'1h30 de **pratique délibérée** (cf pages 7-8).

Les prix varient selon les salles, de la fréquentation des cours et votre statut (étudiant, actif, etc.). Pour donner un ordre de grandeur, ce sera entre 15 € (max 20) pour un étudiant qui participe aux 3h.

PRATIQUE DÉLIBÉRÉE

L'AUTOMATISATION DU GESTE

EN BREF

Travaillez **vos** objectifs tout en affinant votre écoute de l'autre.



La pratique délibérée est l'amélioration d'un geste grâce à la **répétition en conscience**. Après avoir identifié vos objectifs, vous le reproduisez encore et encore en profitant du feedback de votre partenaire. Prenez le temps de corriger chaque erreur afin que votre corps apprenne.

La pratique délibérée est s'applique à de nombreux domaines : sports, médecine, musique, échecs... Beaucoup de théoriciens de la performance l'estiment indispensable pour **atteindre l'excellence**.

POUR QUI ?

- ✓ Pour les danseurs de **tous niveaux**, à condition qu'ils soient autonomes, c'est-à-dire qu'ils aient identifiés leurs propres besoins et envies, et qu'ils disposent de leurs propres jeu d'exercices pour travailler leurs objectifs.
- ✓ La pratique délibérée est idéale pour automatiser des gestes techniques et gagner en précision lors de sa danse.
- ✓ Attention, la pratique délibérée ne convient pas à tout le monde !

PRATIQUE DÉLIBÉRÉE : L'AUTOMATISATION DU GESTE

EXEMPLE D'OBJECTIFS

- Trouver la "bonne quantité" (extension, seuil de sortie d'ancrage, etc.)
- Corriger un placement (taille des pas, alignement hanche-épaule, etc.)
- Engager le bon groupe musculaire (cadre dans le dos, ouvertures, etc.)
- Préciser les pas ou le guidage d'une figure
- Travailler son équilibre
- Perfectionner ses stylings (lignes de jambe, mains, etc.)

PRÉPARATION DU COURS

Pour le bon déroulement de la séance, **vous devez avoir préparé vos exercices** en amont. Si vous n'avez pas d'inspiration, demandez conseil à vos professeurs ou partenaires.

Marie-Morgane peut également vous aider ! Selon le degré de détail souhaité, optez pour un cours particulier ou attrapez-la en soirée.

EN PRATIQUE

La pratique délibérée se décompose en deux périodes de 40 minutes :

- **10 minutes de répétitions/corrections** où l'un travaille un point précis et l'autre commente + **10 minutes de pratique** en musique
- même chose en inversant les rôles.

Chaque stage de technique contient 1h30 de pratique délibérée. S'ils ont beaucoup de succès, j'ouvrirai des créneaux mensuel en semaine (pour ceux qui ne peuvent pas venir). Tarif inférieur à 10€.

COURS RÉGULIERS À JUSSIEU

L'EXPÉRIENCE ÉTUDIANTE

EN BREF

Apprenez à danser dans une ambiance bienveillante et positive

À Jussieu, on cultive l'esprit "club étudiant" : on s'amuse, on s'aide et on progresse ensemble.

Timides bienvenus : on vous redonne confiance en vous !



POUR QUI ?

- ✓ Pour tous les danseurs affiliés à Sorbonne Université (cf page suivante), de niveau débutant et intermédiaire.
- ✓ Pour les **10 heureux élus** qui auront la chance de rejoindre l'aventure ! Cette année, dix places sont ouvertes aux extérieurs à prix cassé (35€ l'année + frais d'adhésion à l'A.S.) Contactez Marie-Morgane dès aujourd'hui si vous êtes intéressé.

COURS RÉGULIERS À JUSSIEU : L'EXPÉRIENCE ÉTUDIANTE

PLACES OUVERTES

Peuvent s'inscrire les étudiants, personnels et stagiaires liés à :

- Paris VI – Sorbonne Université Sciences
- Paris VI – Sorbonne Université Médecine
- Paris IV – Sorbonne Université Lettres
- Chimie ParisTech – ENSCP
- Museum National d'Histoire Naturelle – MNHN
- Institut de Physique du Globe – IPG
- Laboratoires affiliés à Sorbonne Université (CNRS, EPHE, IJM, INRA, INSERM, LPNHE...)
- Étudiants IFSI, Prépa Kiné, Orthophonie, Orthoptie, Psychomotricité... affiliés à Sorbonne Universités

+10 personnes supplémentaires autorisées à s'inscrire en septembre

EN PRATIQUE

Les cours ont lieu tous les vendredi hors vacances, jours fériés et ponts, en salle d'escrime du Centre Sportif Jean Talbot.

- ✓ 18h-19h30 : danse sociale (pour bien danser avec tout le monde)
- ✓ 19h30-21h : danse sportive (perfectionnement technique et artistique)
- ✓ 21h-22h00 : pratique libre ou pratique délibérée

Seulement 35€ l'année, en sus de l'adhésion à l'Association Sportive.

Certificat médical de moins de 3 ans obligatoire ! 2 cours d'essais offerts

MARIE-MORGANE

EN BREF

« Je veux vous aider à devenir le danseur que vous voulez être : quelqu'un qui est épanoui, confiant dans ses gestes et ayant son propre ressenti de la danse. Je suis passionnée par la transmission des savoirs, et j'ai envie que vous preniez plaisir à participer à mes cours tout en vous sentant progresser. »

PARCOURS

Marie-Morgane a commencé la danse en BAC+2, comme quoi on peut s'en tirer pas trop mal même si on n'a pas dansé enfant !

Elle a découvert le 4 Temps en 2011 à Télécom ParisTech. À l'époque, les cours étaient centrés sur les passes et sur les cavaliers. Deux ans plus tard, Marie-Morgane enseigne le 4 Temps à Rennes. Elle propose une **pédagogie nouvelle**, axée sur la musicalité et accordant une place privilégiée au rôle de la cavalière.

Marie-Morgane a optimisé sa propre technique en s'inspirant d'autres danses de couple, notamment le tango argentin. **Formée auprès de champions de France et de pédagogues renommés**, elle participe à de nombreux stages internationaux. Marie-Morgane complète sa formation avec des cours d'**analyse de mouvement fonctionnel**.

Passionnée d'enseignement, Marie-Morgane se forme aux sciences de l'éducation. Elle propose un enseignement individualisé basé sur les principes de l'apprentissage 2.0.

Marie-Morgane est très investie dans le développement de la Danse 4 Temps. Elle est notamment membre fondateur de l'**Académie de Danse 4 Temps** et organise le **Tournoi de Danse 4 Temps**. Marie-Morgane s'engage dans la formation de ceux n'ayant pas accès à des cours de technique en proposant de nombreux contenus sur son site **Retroguidage.fr**.



COURS PARTICULIERS

Marie-Morgane propose :

- des **initiations** à la plupart des danses de couples
- des **cours débutants** en tango argentin et valse viennoise
- des cours tous niveaux en Danse 4 Temps

Exemple de forfaits selon vos besoins

- Pour une **initiation** ou une **séance unique à thème** (typiquement corriger un défaut ou vous débloquer si vous stagnez), optez pour un cours particulier de deux heures.
- Pour **acquérir les bases** et se sentir à l'aise pour aller en soirée, optez pour 4 à 6 séances d'une heure ou d'une heure et demie.
- Une dizaine de séances sera nécessaire pour **votre ouverture de bal de mariage**, sur votre musique.

Les cours particuliers de 4 Temps sont particulièrement recommandés aux danseurs intermédiaires, car cela leur permet de mieux appréhender leurs corps et leurs qualités. Essayez et voyez la différence !

Tarifs

- 50€ l'heure en plein tarif, la 11^e heure est offerte, pour 1 à 4 élèves
- 30€ l'heure pour les élèves de 4 Temps Jussieu, Rock 4 Temps Paris, les Mines, École du Louvre, pour 1 à 2 élèves
- Cours à 5+ personnes sur devis
- Plus d'information sur : <https://www.retroquidage.fr/a-propos/>

Information de dernière minute

Pour l'année 2019-2020, Marie-Morgane effectue sa thèse à l'ENSEA (Cergy) et à l'École des Ponts ParisTech (Champs sur Marne), écoles ayant toutes deux un club de rock 4 temps... Peut-être y aura-t-il des collaborations à l'avenir ? Pour être au courant de tout cela, abonnez-vous à retroguidage sur Facebook ;)



RÉTROGUIDAGE

Contactez Marie-Morgane
via la page Facebook retroguidage
ou par téléphone au 06 49 03 76 41