

# Association *Sablé Danse Mania*

**BRIGITTE et LOLA FOUCHER**

A partir de 4 ans  
Ados-Adultes

*Danse  
Moderne Jazz*

*Cours Technique*

*Atelier*

*Contemporain*

**Studio Danse  
Sablé/Sarthe**

**30 rue Albert  
Camus**

**Tél: 06 84 27 22 43**

**Infos – Inscriptions de 17H à 19H  
Mardi 10 et mercredi 11 sept 2024**



# TARIFS 2024-2025

Adhésion Individuel 18€ - Familiale 22€		32 semaines de cours Septembre 2024 à juin 2025	
<b>EVEIL 4/5ans - 6/7ans</b> 1 cours/semaine de 45mn <b>BARRE AU SOL 30 mn</b>		26.00€ par mois Soit : 260€ par an. (8,13€/cours)	
<b>8/9ans - 10/11ans - Technique 1</b> 1 cours/semaine de 1H <b>Ado inter cours 1H10</b>		35,10€ par mois Soit : 351€ par an. (10,97€/cours)	
<b>Ado/Adulte inter et avancé</b> <b>Technique 2 et 3</b> 1 cours/semaine de 1H30		38,20€ par mois Soit : 382€ par an. (11,94€ le cours)	
<b>DUO</b> 2 cours/semaine *		52,50€ par mois Soit : 525€ par an. (8,21€/cours)	
<b>MASTER CLASS</b> 4 cours/semaine *		75,00€ par mois Soit : 750€ par an. (128 cours à 5,86€)	
<b>COMPAGNIE ANKAA</b> Cours illimités *		85,00€ par mois Soit : 850€ par an. (moyenne de 5€ /cours)	
<b>SALON / ROCK</b> Niveau 2 – 3 1 cours/semaine 45mn  <b>SALON / ROCK Niveau 2 et 3</b> 2ème cours avec 2 niveaux  <b>SALON OU ROCK Niveau 1</b> <b>SALON + ROCK Niveau 1</b> (-40% sur le 2ème cours)		<b>Individuel</b> 23,30€ / mois (7,29€ le cours) 233€ par an	<b>REDUCTION COUPLE *</b> 37,00€ / mois au lieu de 46,60€ (5,79€ / pers / cours) 370€ / an / couple au lieu de 466€
		+64€ sur le forfait (2€ /cours)	+128€ sur le forfait (2€ /cours /pers)
		233€ (23,30€/mois) 372€ (37,20€/mois)	370€ (37€/mois) 592€ (59,20€/mois)

Réduction  
Familiale  
Forfait Annuel -10%\*

\* Non cumulable

Facilité de paiement  
pour les forfaits  
X 1 (septembre)  
X 3 (trimestre)  
X 10 (mensuel)

Règlement  
Cotisation  
Chèque - Espèce  
Bons CAF  
Collège 72

# Association Sablé Danse Mania

Saison 2024/2025 Reprise des cours mardi 17 septembre 2024

Danseuse – Chorégraphe - Enseignante  
**Brigitte et Lola FOUCHER**



**Salon – Rock**  
Guillaume et Brigitte  
**FOUCHER**

## Studios Danse

30 rue Albert Camus

72300 SABLÉ-SUR-SARTHE

Tél: 06 84 27 22 43

Mail : [bq@sable-danse-mania.fr](mailto:bq@sable-danse-mania.fr)

Site : [www.sable-danse-mania.fr](http://www.sable-danse-mania.fr)



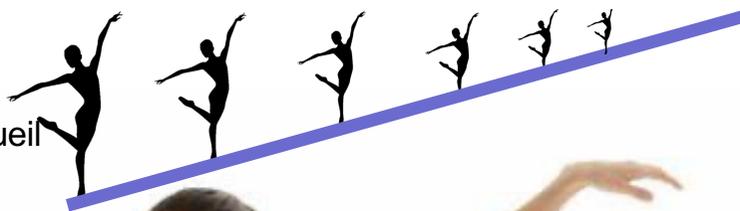
### Document à Fournir pour votre inscription :

1 photo d'identité par personne - Le règlement des cours choisis.

La totalité des documents et règlement sont à fournir à l'inscription ou après le cours d'essai pour les nouveaux!

## Règlement intérieur

Affichage à l'accueil des studios danse



## Les valeurs de l'association

Épanouissement, technique, respect, dynamisme, pédagogie, passion, plaisir, discipline, entraide .

L'association de danse est basée sur un programme pédagogique structuré avec des compétences à atteindre pour chaque niveau.

L'objectif est de former les élèves, qu'ils acquièrent le meilleur niveau technique et artistique possible tout en respectant leurs capacités, leur rythme d'apprentissage, leur personnalité dans une optique d'épanouissement, d'échange et de respect, en gardant un réel plaisir de danser.

Les jeunes danseurs sont encadrés par des professeurs pédagogues professionnels, dynamiques, compétents et passionnés alliant la discipline et le plaisir, le tout dans une ambiance agréable et familiale.

## Pas de cours pendant les vacances scolaires

**TOUSSAINT** : du 21 octobre au 03 novembre 2024  
**NOËL**: du 23 décembre 2024 au 05 janvier 2025  
**HIVER** : du 10 au 22 février 2025  
**PRINTEMPS** : du 07 au 21 avril 2025  
**ASCENSION** : Du 27 au 31 mai 2025.  
**Fin des cours** : le 30 juin 2025



### MODERNE-JAZZ :

C'est une danse de projection dont les fondamentaux sont l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique, la surprise, l'expression individuelle, la souplesse, les isolations, la créativité personnelle, la technique ...

### BARRE AU SOL :

Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse en travaillant au sol. Très important pour compléter un cours de jazz ou classique. Accès au cours à partir de 9 ans - Ado et Adulte

### COURS TECHNIQUE :

Ce cours permet aux danseurs de travailler les bases de la danse classique – les tours – les sauts – les équilibres – les diagonales les variations...

### MASTER CLASS

(Ado - Collège) :

Cours Atelier pour travailler la technique et développer la créativité artistique afin de rejoindre la Cie ANKAA . Documents et renseignements auprès de Brigitte.

**Cie ANKAA :** Sur audition

Documents et renseignements auprès de Brigitte.

## Horaires des cours

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Technique 2 9/11 ans Ado inter 13H45 à 14H45	technique 1 9/11 ans Ado déb 18H00 à 19H00	Jazz 6/7 ans 17H15 à 18H00	Jazz Ado - Adulte Déb-Inter 9H45 à 11H15
Jazz 8/9 ans 18H00 à 19H00	Barre au sol 14H45 à 15H15	Salon Niveau 1 19H30 à 20H15	Jazz 10/11ans 18H10 à 19H10	Cie ANKAA 13H00 à 15H00
Jazz Ado Inter 19H10 à 20H20	Technique 3 Ado-Adulte 15H30 à 17H00	Salon/Rock Niveau 2 20H25 à 21H10	Jazz Ado Avancé 19H15 à 20H45	
Jazz Ado-Adulte Inter 20H30 à 22H00	Éveil 4/5 ans 17H00 à 17H45	Salon/Rock Niveau 3 21H15 à 22H00	Jazz Ado - Adulte Avancé 20H45 à 22H15	
	Master Class Atelier 18H00 à 19H30			
	Rock Niveau 1 19H45 à 20H30			



## DANSE DE COUPLE

**DANSE DE SALON :** Valse – Tango – Chacha – Paso Doble – Rumba Samba – Polka - Danses en ligne...

**ROCK :** Pas de base à 6 temps, variante Chalestone – Lindy hop...



**Niveau 1** = Débutant.

**Niveau 2** = 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année

**Niveau 3** = 4<sup>ème</sup> année et plus...

## NOUVEAU

**Atelier Contemporain et Heels Dance avec Lola Foucher**  
**Cours Hip Hop Dancehall avec Guillaume Lorentz**

# ASSOCIATION SABLÉ DANSE MANIA

## HEELS DANCE LOLA FOUCHER

2 Cours proposés

- ❖ De 16 ans à 25 ans
- ❖ Adulte (partir de 26ans)



**NOUVEAU À PARTIR D'OCTOBRE**



# ASSOCIATION SABLÉ DANSE MANIA

## HEELS DANCE LOLA FOUCHER

### Concernant les chaussures de Heels :

La tenue pour le cours est libre.

Mais il est important que la chaussure maintienne bien la cheville.

Le talon doit être fin de préférence.

Et concernant la hauteur du talon, il existe plusieurs tailles !

- 7 cm
- 9,5 cm (si vous êtes habituées à porter des talons)

QR CODE  
Site SDM



### Studios Danse

30 rue Albert Camus 72300 SABLÉ-SUR-SARTHE

Tél: 06 84 27 22 43 Mail : [bg@sable-danse-mania.fr](mailto:bg@sable-danse-mania.fr)

## Qu'est-ce que le Heels Dance ?

Le Heels, comme son nom l'indique, se pratique sur talons!  
Jeux de jambes dynamiques, contrôle de son centre du corps, légèreté sur les pieds, alliance de rythme en sensualité.

Plusieurs styles peuvent se mélanger street jazz – hip hop. L'accent restera sur le modern'jazz.

Tu viens, tu adoptes ton corps tel qu'il est, sans le cacher, sans le comparer, tu te trouves belle avec tes imperfections parfaites !

Tu vas développer ta féminité, sans vulgarité et prendre confiance.

Les cours s'adressent aux jeunes à partir de 16ans et aux adultes.



## HORAIRES DE COURS

Cours 1 pour les jeunes de 16 ans à 25 ans.

Cours 2 pour les adultes à partir de 26 ans.

Pour cette saison, nous vous proposons 1 cours par mois et suivant les demandes d'autres cours pourront être programmés.

### COURS 1 les jeudis de 19H30 à 21H :

10 octobre 2024  
14 novembre 2024  
12 décembre 2024  
09 janvier 2025  
06 février 2025  
06 mars 2025  
03 avril 2025  
15 mai 2025  
12 juin 2025  
26 juin 2025

### COURS 2 les vendredis de 19H à 20H20 :

11 octobre 2024  
15 novembre 2024  
13 décembre 2024  
10 janvier 2025  
07 février 2025  
07 mars 2025  
04 avril 2025  
16 mai 2025  
13 juin 2025  
27 juin 2025

## TARIFS

Forfait 10 cours 120€

Cours à l'unité 15€

*Le petit mot de Brigitte Foucher,*

Bienvenue aux nouveaux danseurs pour la saison 2024/2025.

Brigitte trouve sa source d'inspiration en se laissant guider par la relation avec chaque danseur qui est unique. Elle est d'une grande puissance à la fois complexe et fragile!

Brigitte aime la sincérité, la bienveillance et le respect de chacun!

Le danseur et le chorégraphe sont liés par une dépendance mutuelle. Le danseur a besoin d'être accompagné et guidé par le chorégraphe, le chorégraphe ne peut concevoir ses pièces que grâce à l'apport et à la collaboration du danseur.

La danse est un langage, un échange, un partage. Elle nous libère et nous permet de lâcher nos émotions, elle nous métamorphose corps et âme!

### *Cours Master Class saison 2021/2022*

*Photo Christophe Desmarres*



# *Association Sablé Danse Mania*

## *Master Class*



Saison 2024/2025

Reprise des cours Mardi 17 septembre 2024

*Danseuses, Chorégraphes, Enseignantes*  
**Brigitte et Lola FOUCHER**



### **Studios Danse**

30 rue Albert Camus  
72300 SABLÉ-SUR-SARTHE

Tél: 06 84 27 22 43

Tél Brigitte : 06 32 24 21 60

Mail : [bq@sable-danse-mania.fr](mailto:bq@sable-danse-mania.fr)

Site : [www.sable-danse-mania.fr](http://www.sable-danse-mania.fr)





**MASTER CLASS**  
**CONDITIONS**  
**RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

Parce que la danse peut devenir une véritable vocation, nous vous proposons la possibilité de faire de votre passion, une profession en commençant une préparation aux techniques de la danse.

Le cours Master Class s'adresse à toute personne ayant la pratique de la danse avancée et sérieuse, tout en souhaitant approfondir son travail technique, artistique, mais aussi danser sur scène et travailler avec différents chorégraphes pour enrichir sa danse.

Brigitte peut intégrer des danseurs(ses) en cours d'année avec la Compagnie Ankaa si le niveau du danseur(se) est satisfaisant.

Brigitte FOUCHER notre chorégraphe et professeur, a transmis à 30 danseuses son savoir-faire, sa passion, et sont maintenant danseuses professionnelles ou professeurs de danse et chorégraphes en France et à l'étranger.

**Le cours Master Class est accessible aux Collégiens (6<sup>ème</sup> à 3<sup>ème</sup>)**

Brigitte se réserve le droit d'intégrer un danseur plus jeune aux cours Master Class suivant son niveau.

**Le nombre de cours de danse obligatoire par semaine est de 4, soit :**

- 1 cours de jazz,
- 1 cours de barre au sol
- 1 cours technique
- 1 cours atelier Master Class.

Brigitte choisira ses danseurs(ses) pour les chorégraphies selon les spectacles et organisera les répétitions les samedis ou dimanches ou vacances scolaires avec un planning transmis à l'avance.

Pour les spectacles, les costumes sont à la charge de l'association, sauf les justaucorps, collant et chaussures de danse si besoin.

Il est conseillé d'approfondir son travail avec plusieurs cours et stages et avoir conscience que le travail technique du danseur est une priorité pour progresser.

**Le stage de la Toussaint à Sablé avec 4 chorégraphes internationaux du 26 au 29 octobre 2024 est obligatoire** (non compris dans le forfait Master Class), Les autres stages de danse proposés ne sont pas obligatoires mais conseillés.

**Lola FOUCHER, danseuse professionnelle** interviendra avec le cours Master Class pour les cours technique et sur des ateliers.

**Pour la saison 2024/2025, les danseurs(ses) auront un minimum de 128 cours de danse sans les répétitions.**

**Le forfait des cours est de 75€/mois de septembre 2024 à juin 2025 (750€/an, soit un tarif du cours à l'unité de 5,86€)**



**AUDITION DE RENTRÉE**  
**DIMANCHE 15 SEPTEMBRE**  
**De 10H30 à 13H**

**Pas de cours pendant les vacances scolaires**

**TOUSSAINT** : du 21 octobre au 03 novembre 2024

**NOËL** : du 23 décembre 2024 au 05 janvier 2025

**HIVER** : du 10 au 22 février 2025

**PRINTEMPS** : du 07 au 21 avril 2025

**ASCENSION** : Du 27 au 31 mai 2025.

**Fin des cours** : le 30 juin 2025

*Association Sablé Danse Mania*

# Compagnie ANKAA

Saison 2024/2025

**AUDITION MASTER CLASS**

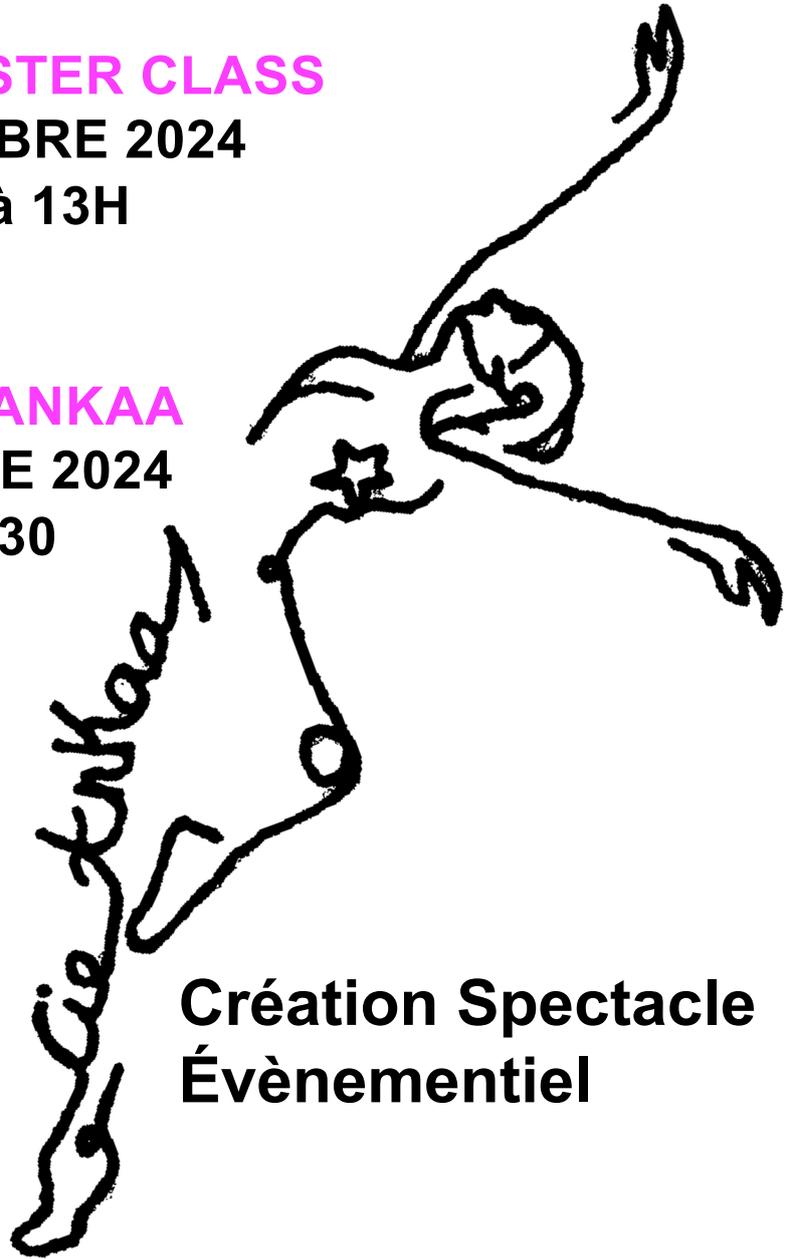
**15 SEPTEMBRE 2024**

**10H30 à 13H**

**AUDITION Cie ANKAA**

**15 SEPTEMBRE 2024**

**14H à 17H30**



**Création Spectacle  
Évènementiel**

**Directrice Artistique – Chorégraphe - Enseignante  
BRIGITTE et LOLA FOUCHER**



**Studios Danse**

30 rue Albert Camus  
72300 SABLÉ-SUR-SARTHE

Tél: 06 84 27 22 43

Mail : [bg@sable-danse-mania.fr](mailto:bg@sable-danse-mania.fr)



## *Le petit mot de Brigitte,*

Bienvenue aux nouveaux danseurs pour la saison 2024/2025.

Brigitte trouve sa source d'inspiration en se laissant guider par la relation avec chaque danseur qui est unique. Elle est d'une grande puissance à la fois complexe et fragile!

Brigitte aime la sincérité, la bienveillance et le respect de chacun!

Le danseur et le chorégraphe sont liés par une dépendance mutuelle. Le danseur a besoin d'être accompagné et guidé par le chorégraphe, le chorégraphe ne peut concevoir ses pièces que grâce à l'apport et à la collaboration du danseur.

La danse est un langage, un échange, un partage. Elle nous libère et nous permet de lâcher nos émotions, elle nous métamorphose corps et âme!

# *Association Sablé Danse Mania*

## *Compagnie ANKAA*



Saison 2024/2025



### **Studios Danse**

30 rue Albert Camus  
72300 SABLÉ-SUR-SARTHE  
Tél: 06 84 27 22 43

Tél Brigitte : 06 32 24 21 60

Mail : [bq@sable-danse-mania.fr](mailto:bq@sable-danse-mania.fr)

Site : [www.sable-danse-mania.fr](http://www.sable-danse-mania.fr)



# COMPAGNIE ANKAA

**Directrice Artistique – Chorégraphe BRIGITTE FOUCHER**



Parce que la danse peut devenir une véritable vocation, nous vous proposons la possibilité de faire de votre passion, une profession en commençant une préparation aux techniques de la danse.

La Cie ANKAA est une jeune Compagnie dynamique. Ankaa est l'étoile la plus brillante de la constellation du Phoenix, et nous souhaitons des étoiles sur la route dansante de nos danseurs(ses).

Le Cie ANKAA s'adresse à toute personne ayant la pratique de la danse avancée et sérieuse, avec un travail technique et artistique pour danser sur scène.

Brigitte FOUCHER notre chorégraphe et professeur, a transmis à 30 danseuses son savoir-faire, sa passion, et sont maintenant danseuses professionnelles ou professeurs de danse et chorégraphes en France et à l'étranger.

**La compagnie s'adresse aux danseurs à partir de 14 ans suivant le niveau de danse.**

**Une audition a lieu le  
dimanche 15 septembre  
de 14H à 17H30**

Brigitte se réserve le droit d'intégrer un danseur plus jeune suivant son niveau.

Le nombre de cours de danse obligatoire par semaine est de 5 minimum :

- **2 cours de jazz,**
- **1 cours de barre au sol**
- **1 cours atelier chorégraphique (samedi)**
- **1 cours Technique avec Lola Foucher**
- **Atelier avec Lola Foucher**
- 1 cours Zumba (option mais conseillé pour le cardio)

Il est conseillé d'approfondir son travail avec plusieurs stages et d'avoir conscience que le travail technique du danseur est une priorité.

Danser avec plusieurs chorégraphes apporte une diversification artistique et crée une progression chez le danseur lui développant la technique, le travail d'expression tout en personnalisant son propre style.

**Le stage de la Toussaint à Sablé avec 4 chorégraphes internationaux du 26 au 29 octobre 2024 est obligatoire, ...** Les autres propositions de stages ne sont pas obligatoires mais conseillés et non compris dans le forfait Cie.

**LOLA FOUCHER** danseuse professionnelle interviendra pour les cours techniques et atelier.

Brigitte et Lola choisiront les danseurs(ses) pour les chorégraphies selon les spectacles et organiseront les répétitions les samedis ou dimanches ou vacances scolaires avec un planning transmis à l'avance.

Pour les spectacles, les costumes sont à la charge de l'association, sauf les justaucorps, collant et chaussures de danse si besoin.

**Pour la saison 2024/2025, les danseurs(ses) auront un minimum de 160 cours de danse sans les répétitions.**

**Le forfait des cours est de 85€/mois de septembre 2024 à juin 2025**  
850€/an - Le forfait permet des cours à une moyenne de 5€/cours

## **AUDITION 15 septembre 2024**

Le candidat à l'audition doit se présenter à 13H30

- Le candidat est évalué lors du cours de danse classique et barre au sol.
- Un extrait de chorégraphie sera proposé par Lola Foucher
- Le résultat de l'audition lui sera donné à la fin de l'évaluation.
- Chacun recevra une appréciation personnelle accompagnée si nécessaire d'explications.
- Fin approximative des évaluations : 17H30.
- L'audition est gratuite!
  
- Il sera ensuite transmis un dossier à compléter.

# Association Sablé Danse Mania



**GUILLAUME LORENTZ**  
**HIP HOP**  
**DANCEHALL**

Chorégraphe pour Maître Gims sur le clip « sapés comme jamais ».  
Il a également beaucoup travaillé avec Black M et plusieurs  
scènes référentes comme NRJ Music Awards, Skyrock,  
Touche pas à mon poste, les Victoires de la Musique...

Il est aujourd'hui le directeur artistique du rappeur Warend



QR CODE  
Site SDM



# Association Sablé Danse Mania HIP HOP DANCEHALL

Saison 2024/2025



**Studios Danse**

30 rue Albert Camus 72300 SABLÉ-SUR-SARTHE  
Tél: 06 84 27 22 43 Mail : [bg@sable-danse-mania.fr](mailto:bg@sable-danse-mania.fr)

Crédit photo : Souvenez-vous Jenifer PARIS

# HORAIRES DE COURS

L'association SABLÉ DANSE MANIA est heureuse d'accueillir pour la 2<sup>ème</sup> année GUILLAUME LORENTZ pour des cours de danse HIP HOP – DANCEHALL.

Les cours se dérouleront sur des dimanches aux dates suivantes :

- 1.10 novembre 2024
- 2.15 décembre 2024
- 3.12 janvier 2025
- 4.23 février 2025
- 5.16 mars 2025
- 6.27 avril 2025
- 7.11 mai 2025
- 8.15 juin 2025

Guillaume intervient aussi au stage de danse national qui se déroule du 26 au 29 octobre 2024 à Sablé/Sarthe.  
Flyer du stage pour les horaires et tarifs des forfaits.

## LES NIVEAUX

- Cours débutant / inter 1H30
  - Cours Inter / avancé 1H30
  - Cours FORMATION 1H30
- Vous serez informés des horaires de cours prochainement (suivant les horaires des trains)

## TARIFS

Adhésion annuelle individuelle 18€ ou familiale 22€  
Cours à l'unité 20€  
Cours à l'unité 25€ (non-adhérent à SDM)

Une fiche d'inscription sera à compléter pour réserver vos cours !

## Biographie de Guillaume LORENTZ

Chorégraphe pour Maître Gims sur le clip « sapés comme jamais ».

Il a également beaucoup travaillé avec Black M et plusieurs scènes référentes comme NRJ Music Awards, Skyrock, Touche pas à mon poste, les Victoires de la Musique...

Il est aujourd'hui le directeur artistique du rappeur Warend

Photo des danseurs du stage de danse national 2023 lors de la scène ouverte



Crédit photo : Christophe DESMARRES

# Association Sablé Danse Manía

Professeurs:

**BRIGITTE ET GUILLAUME FOUCHER**

## Danse de Couple

*Rock*

*Valse*

*Tango*

*Chacha*

*Paso Doble*

*Rumba*

*Samba*

*Danses en ligne...*

*Studio Danse*

*Sablé/Sarthe*

30 rue Albert Camus



06 84 27 22 43

[bg@sable-danse-manía.fr](mailto:bg@sable-danse-manía.fr)



**Infos – Inscriptions de 17H à 19H  
Mardi 10 et mercredi 11 sept 2024**

