

## Danse Harmonique et Rythmique

Irène POPARD est la 1ère pédagogue à s'être intéressée à l'éducation corporelle et artistique du très jeune enfant.

L'intérêt de sa méthode repose sur une parfaite connaissance du développement psychomoteur. Sa pratique permet de connaître son corps, de le maîtriser peu à peu, de se déplacer rythmiquement et musicalement dans l'espace. Ses acquis permettent l'ouverture à toute forme de danse.

### 3 - 4 - 5 ans

La Méthode Irène POPARD est une formation de base. Elle permet à l'enfant d'acquérir un placement corporel en développant une sensibilité articulaire et musculaire.

Elle insiste sur des points essentiels à tout apprentissage:

LA VARIÉTÉ : Plaisir, intérêt, dynamisme.

LA PROGRESSION : Adaptée à l'âge physiologique et aux capacités de l'enfant.

L'ALTERNANCE : Loi fonctionnelle qui retarde l'apparition de la fatigue et permet un travail plus en profondeur.

### 6 - 7 ans

La Danse Harmonique et Rythmique d'Irène POPARD repose sur trois types de mouvements complémentaires:

Le mouvement "Complet - Continu - Arrondi",  
Le mouvement Lancé et le mouvement Conduit.

La Méthode Irène POPARD insiste sur l'approche rythmique du mouvement et développe coordination et asymétrie.

En s'appuyant sur le principe d'alternance entre effort et récupération, elle propose aux enfants des exercices pour développer leur résistance et leur souplesse.

### 8 - 9 ans

La Méthode Irène POPARD est avant tout éducative. Elle permet aux enfants d'apprécier l'effort dirigé, pour acquérir détente, souplesse et équilibre.

A cet âge, les enfants sont suffisamment éveillés et initiés pour s'intéresser aux différentes combinaisons d'exercices.

L'étude du rythme sera plus poussée pour les amener à interpréter des enchaînements et allier mémoire, coordination, et imagination ! La spontanéité existe, il s'agit de ne pas la perdre ou de leur donner les moyens de la retrouver.

### 10-11 ans

A cet âge, le travail se fera plus intense, et plus complexe.

Exercices et enchaînements seront exécutés avec plus d'amplitude qu'auparavant.

Le cheminement de cette méthode éducative est de faire l'union entre l'Art et le Sport, par un triple effort : Gymnique, Harmonique et Rythmique.

Selon le tempérament artistique et le sens créatif de chacun, la G.H.R. d' Irène POPARD devient Danse.

### Initiation Modern'Jazz

Après avoir acquis force et perception auditive, les enfants ne feront plus du mouvement en musique mais de la musique en mouvement. Le moment est venu des adaptations musicales, lentes ou rapides et cette alternance leur procurera le plaisir du mouvement, sans provoquer ni fatigue, ni lassitude. Par l'approche du Modern'Jazz, l'énergie propre aux adolescents pourra se libérer et les émotions s'exprimer.

## Méthode Irène POPARD Danse Harmonique & Rythmique Modern'Jazz G.H.R.

### Cours de Danse - Mode d'Emploi

1. CERTIFICAT MEDICAL obligatoire dès le 1er mois.
2. Apporter une photo récente dès le 1er cours.
3. La régularité est de rigueur et toute absence devra être signalée par les parents. Merci !
4. Les cheveux doivent être attachés.
5. **La tenue du Cours est exigée.**
6. Merci d'attendre vos enfants à l'extérieur des vestiaires pour permettre au cours suivant de se préparer.
7. **Le vestiaire est strictement réservé aux élèves...** Merci pour votre compréhension.
8. Le prix des cours est forfaitaire et calculé sans les vacances scolaires. Les règlements doivent être effectués en début d'année ou de trimestre, selon votre choix.
9. Merci de libeller vos chèques à l'ordre de Jeannine LORCA. Un reçu vous sera remis sur simple demande.
10. Inscription annuelle au Centre de danse du Marais obligatoire.