

Descriptif détaillé des cours 2024- 2025

"Danse Harmonique et Rythmique »

La Méthode Irène POPARD est la 1^{ère} à s'être intéressée à l'éducation corporelle et artistique du très jeune enfant et de la femme.

C'est une formation de base et son intérêt repose sur une parfaite connaissance du développement psychomoteur de l'enfant à l'âge adulte.

Son enseignement permet de connaître son corps, de le maîtriser, de se déplacer rythmiquement et musicalement dans l'espace.

Pour les enfants, ses acquis permettent l'ouverture à toute forme de danse.

Pour les adultes elle les accompagne tout au long de leur vie pour conserver leur vitalité.

3 - 4 ans - Maternelle PS MS

- Mercredi 12h30 - 13h30

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 VARIETE: 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.

5 ans - Maternelle GS

- Vendredi 17h30 - 18h30

La Danse Harmonique et Rythmique d'Irène POPARD repose sur trois type 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 la résistance et la souplesse.

6 – 7 ans - CP - CE1

- **Jeudi 17h – 18h**

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 enchainements 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.

8 – 9 ans CE2 – CM1

- **Mercredi 13h30 - 14h30**

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

Exercices et enchainements seront exécutés avec plus d'ampleur qu'auparavant.

L'alternance bien dosée aboutira à une grande richesse harmonique et rythmique.

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 gestuelle d'Irène POPARD devient Danse.

10 – 11 ans CM2 - 6^{ème}

- **Mercredi 14h30 - 15h30**

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.

12 – 13 ans 5^{ème} et 4^{ème}

- **Jeudi 18h - 19h**

Initiation Modern' Jazz

Par l'approche du Modern'Jazz, l'énergie propre aux adolescents pourra se libérer et les émotions s'exprimer.

Toujours basé sur la Méthode Irène POPARD, le cours est construit en respectant ses principes.

En s'appuyant sur un choix de musiques éclectiques, il sera Varié, Vivant, Dosé, Alterné, Discipliné et Attrayant !

Adolescents 3^{ème} 2^{de} 1^{ère}

- **Modern'Jazz Mercredi 17h – 18h30 ou Vendredi 18h – 19h30h**

Sans oublier le travail de base, aller toujours plus loin dans la découverte du potentiel émotionnel de chacun.

Si l'écoute musicale est dirigée avec imagination et des objectifs clairs, la musique, porteuse d'émotions, mène à la découverte de dynamiques inhabituelles.

Jeunes Adultes Tout Niveau

- **Modern'Jazz Jeudi 19h – 20h30**

Les cours sont construits en appliquant les principes de base de la Méthode Irène POPARD.

Elle s'adapte au niveau des élèves et la réussite ainsi que la bonne humeur et la bienveillance font partie de ces principes de base.

Une place importante est consacrée à interprétation de différents univers musicaux.

Adultes : Gymnastique Harmonique et Rythmique

- **Mardi 9h45 - 10h45**
- **Mardi 19h - 20h**

Sans paraître mais simplement le plaisir de faire, la Gymnastique Harmonique et Rythmique d'Irène POPARD a été conçue pour accompagner les adultes tout au long de leur vie.

Elle s'adapte à l'âge et aux capacités des pratiquants.

Ses bases Gymniques, Harmoniques et Rythmiques, pratiquées en alternance, renforce le corps et l'aide à conserver ou à retrouver ses capacités initiales.

Seniors : Gymnastique Harmonique et Rythmique

- **Mardi** **11h - 12h**

Pour accompagner les seniors le plus longtemps possible, tout en respectant le corps de chacun, la Gymnastique Harmonique et Rythmique d'Irène POPARD rassure et encourage les séniors à continuer leurs efforts dans la bonne humeur.

Elle apporte la joie de pratiquer une activité physique et permet de maintenir une vie sociale épanouissante.