

LES  
PLATEAUX  
SAUVAGES  
2020  
FABRIQUE ARTISTIQUE ET CULTURELLE  
AU CŒUR DU XIÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS

LES ATELIERS  
DE PRATIQUE ARTISTIQUE AMATEUR

# ATELIERS 2020/2021



# INSCRIPTION / FICHE À REMPLIR

## INTITULÉ DU OU DES ATELIERS AVEC JOUR ET HORAIRE :

1- .....  
.....  
.....  
2- .....  
.....  
.....  
3- .....  
.....  
.....

## INFORMATIONS SUR L'INSCRIT·E

Mme  M.  Autre

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Tél. fixe : .....

Tél. mob. : .....

Tél. pro : .....

Email : .....

Adresse : .....

.....

.....

CP : ..... Ville : .....

## CONTACT(S) EN CAS D'URGENCE

Mme  M.  Autre

Nom : .....

Prénom : .....

Tél. mob. : .....

(Ne pas remplir - Réservé aux Plateaux Sauvages)  R

QF : ..... Tarif : .....

## RESPONSABLE LÉGAL·E POUR L'INSCRIPTION D'UN·E MINEUR·E :

Mme  M.  Autre

Nom : .....

Prénom : .....

Lien de parenté : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Tél. mob. : .....

Email : .....

## POUR LES ÉTUDIANT·E·S ET ENFANTS

Établissement scolaire ou universitaire fréquenté :

.....

.....

## CATÉGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE

(cocher une case) :

- Artisan / Commerçant·e / Agriculteur·trice
- Cadre / Profession intellectuelle supérieure
- Artiste / Intermittent·e
- Profession intermédiaire
- Employé·e
- Ouvrier·ère
- Retraité·e
- Étudiant·e
- Demandeur·euse d'emploi
- Sans activité professionnelle

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et des conditions générales des ateliers proposés par Les Plateaux Sauvages (cocher la case).

J'autorise Les Plateaux Sauvages à réaliser des prises de vues (photos ou vidéos) reproduisant mon image ou celle de mon enfant et à les utiliser, reproduire, représenter ou adapter dans un but de promotion des ateliers, sur tous les supports de communication sans réserve ni restriction et à titre gracieux (cocher la case).

Fait à :

Date :

Signature de l'inscrit·e :

Signature du/de la responsable légal·e pour les mineurs :

# INSCRIPTION / DOCUMENTS À FOURNIR

- ▶ **Pour les familles ou personnes seules avec un ou plusieurs enfants :** attestation de la CAF indiquant le quotient familial (datant de moins de 3 mois, accessible dans « Mon Compte » sur caf.fr) ou le **dernier avis d'imposition** à la date de l'inscription
- ▶ **Pour les personnes seules ou en couple, sans enfant :** **dernier avis d'imposition** à la date de l'inscription
- ▶ **Pour les enfants mineurs :** attestation de **responsabilité civile** et, éventuellement, un **accord du/de la responsable légal-e autorisant le départ non-accompagné de l'enfant mineur**
- ▶ **Pour un atelier des pôles « DANSEZ ! », « HARMONISEZ ! » et les ateliers cirque :** **certificat médical** de moins de deux mois

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR ET CONDITIONS GÉNÉRALES DES ATELIERS DES PLATEAUX SAUVAGES

### ARTICLE 1 : CONDITIONS D'ACCÈS

L'offre d'ateliers proposée par LES PLATEAUX SAUVAGES est ouverte à tou-te-s. L'inscription à un ou plusieurs atelier(s) implique l'acceptation du présent règlement.

### ARTICLE 2 : LIEU ET HORAIRES DES ATELIERS

Pour la saison 2020/2021, les ateliers se déroulent aux PLATEAUX SAUVAGES, 5 rue des Plâtrières, 75020 Paris, selon un horaire et une durée déterminés et indiqués sur la brochure 2020/2021.

### ARTICLE 3 : DROITS ET DEVOIRS

LES PLATEAUX SAUVAGES sont un établissement recevant du public. Il est demandé aux participant-e-s aux ateliers d'adopter une attitude adaptée et de respecter les personnes présentes. Il est interdit, sous peine de sanctions :

- de dégrader, de quelque manière que ce soit, les bâtiments et les objets qui s'y trouvent (meublier, instruments, matériel sonore et informatique, etc.). Toute dégradation volontaire expose son auteur-trice à d'éventuelles poursuites judiciaires ;
- de courir ou parler fort dans les parties communes ;
- de troubler de quelque façon que ce soit le bon fonctionnement de toute activité ;
- de manger et de boire dans les salles dédiées à la pratique des ateliers et de fumer dans tout l'établissement.

L'infraction répétée aux règles de respect des personnes et/ou du lieu peut entraîner l'annulation de toute inscription à un atelier, sans remboursement d'aucune sorte de la part des PLATEAUX SAUVAGES.

D'autre part, les participant-e-s aux ateliers s'engagent à assister avec assiduité aux cours auxquels il-s-elles sont inscrit-e-s. Tous les participant-e-s aux ateliers s'engagent à se conformer strictement à toute règle ou tout protocole mis en place par LES PLATEAUX SAUVAGES pour garantir la sécurité des participant-e-s et de son personnel, notamment en cas de crise sanitaire. LES PLATEAUX SAUVAGES se réservent le droit de refuser l'accès à un atelier pour le reste de l'année après cinq séances successives manquées et non excusées.

### ARTICLE 4 : CONDITIONS TARIFAIRES

Les tarifs appliqués à chaque atelier sont mentionnés dans la brochure de la saison concernée. Si une personne souhaite participer à plusieurs ateliers, il lui sera appliqué la somme des montants de chaque atelier pour accéder à chacun d'entre eux. Les tarifs reposent sur le calcul du quotient familial. L'inscription définitive et l'accès aux ateliers ne sont confirmés qu'à réception du paiement. Sans justificatif conforme (voir les documents à fournir) le quotient familial (QF10) est appliqué à toute inscription.

### ARTICLE 5 : PAIEMENT DE L'INSCRIPTION

L'accès aux ateliers hebdomadaires et aux stages est refusé à toute personne (majeure ou mineure) n'étant pas à jour de son paiement avant la première séance. Jusqu'au vendredi 16 octobre 2020, le tarif forfaitaire annuel est dû. À partir du samedi 17 octobre 2020, pour

toute nouvelle inscription (dans la limite des places disponibles), le tarif appliqué est établi au prorata des séances restantes.

### ARTICLE 6 : DÉLAIS DE RÉTRACTATION

Toute personne inscrite aux ateliers peut se désister à la suite de la première séance suivant son inscription, à condition qu'elle effectue cette première séance dans les quinze jours après son inscription. Pour les inscrit-e-s de juin ou juillet, la première séance correspond à la première date du calendrier des ateliers.

Pour valider ce désistement, elle doit faire part de ce choix par écrit dans les six jours suivant cette première séance à ateliers@lesplateauxsauvages.fr. À défaut, son inscription est considérée comme définitive et aucun remboursement ne pourra être établi. Ces règles de désistement ne s'appliquent pas aux stages, pour lesquels toute inscription est définitive.

### ARTICLE 7 : CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES

Pour motif médical, perte d'emploi ou déménagement hors du Grand Paris, empêchant une personne de suivre l'atelier auquel elle est inscrite, il sera procédé au remboursement du montant de son inscription au prorata des séances restantes sur présentation de justificatifs accompagnés d'une demande écrite adressée à ateliers@lesplateauxsauvages.fr. Aucun autre motif d'abandon ne donnera lieu à un remboursement.

### ARTICLE 8 : ANNULATION OU MODIFICATION D'UN ATELIER

LES PLATEAUX SAUVAGES se réservent le droit de supprimer un atelier, notamment pour des raisons d'effectif insuffisant de participant-e-s ou d'indisponibilité imprévisible de l'intervenant-e. Dans ce cas, ils procéderont au remboursement des sommes versées (minorées des montants des séances ayant eu lieu).

### ARTICLE 9 : REPORT DE SÉANCE

En cas d'annulation d'une séance (exemple : absence de l'intervenant-e de l'atelier), LES PLATEAUX SAUVAGES s'efforceront de proposer une solution de report de la séance.

### ARTICLE 10 : CERTIFICAT MÉDICAL POUR LA PRATIQUE PHYSIQUE

Un certificat médical de moins de deux mois est exigé pour toute personne désirant pratiquer un atelier des pôles « DANSEZ ! », « HARMONISEZ ! » et cirque. Cette personne ne peut être inscrite à l'atelier tant que ce document n'est pas remis aux PLATEAUX SAUVAGES.

### ARTICLE 11 : ATELIERS DE CHANT

Selon le Code de la Propriété Intellectuelle, l'usage de la photocopie d'œuvres éditées est illégal. La photocopie des partitions de musique n'est possible que dans la limite de la loi 92-597 du 1er juillet 1992 relative au code de la propriété intellectuelle. Les partitions musicales doivent être achetées par le-la participant-e d'un atelier de chant.

### ARTICLE 12 : RESPONSABILITÉ CIVILE

Les parents d'enfants mineurs fréquentant un atelier ont l'obligation de souscrire une assurance « responsabilité civile » en prévision de tout dommage que leur enfant pourrait causer à autrui et à un bien. Les enfants mineurs doivent être accompagnés au début et à la fin des séances, sauf accord écrit du/de la responsable légal-e. Les salarié-e-s des PLATEAUX SAUVAGES et les intervenant-e-s des ateliers ne sauraient être tenu-e-s pour responsables des agissements des enfants mineurs, en dehors des ateliers auxquels les enfants sont inscrits.

### ARTICLE 13 : VOL

LES PLATEAUX SAUVAGES ne peuvent être tenus pour responsables en cas de vols commis au sein de leurs locaux ou sont dispensés les activités. Aussi, il est demandé aux personnes inscrites aux ateliers de ne pas apporter d'objets de valeur et de veiller sur leurs effets personnels.

### ARTICLE 14 : CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Toute personne fréquentant LES PLATEAUX SAUVAGES doit respecter les consignes de sécurité et se conformer aux instructions des membres du personnel en cas d'évacuation ou d'exercice d'évacuation.

### ARTICLE 15 : ACCÈS AUX INFORMATIONS ET DROIT À L'IMAGE

Conformément à la Loi Informatique et Libertés, chaque personne participant à un atelier dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement des informations qui la concernent. LES PLATEAUX SAUVAGES s'engagent à ne pas les communiquer à des tiers. LES PLATEAUX SAUVAGES sont amenés à faire des captations photo et vidéo des divers ateliers. Ces prises de vues peuvent servir de support de communication et de valorisation des ateliers sur leur site internet, leurs réseaux sociaux et leurs supports imprimés (exemple : tracts et brochure de saison). Les personnes inscrites aux ateliers peuvent donner leur accord lors de leur inscription pour céder leurs droits à l'image aux PLATEAUX SAUVAGES en vue de l'utilisation des photographies ou vidéos prises dans le cadre de ces ateliers. Aucune compensation financière ne peut être réclamée.

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »



# JOUEZ !

« FAIRE DU THÉÂTRE EST LA CHOSE LA PLUS SUPERFICIELLE,  
LA PLUS INUTILE DU MONDE, ET DU COUP ON A ENVIE  
DE LA FAIRE À LA PERFECTION. »  
BERNARD-MARIE KOLTÈS

## THÉÂTRE ENFANT

### ► 6-8 ANS : MERCREDI / 14H-15H

Initiés de manière ludique aux fondamentaux du théâtre, filles et garçons explorent la ligne subtile qui sépare le « jeu » de l'enfant du « jeu » de l'acteur·trice. Par des exercices et des jeux inspirés notamment de la pédagogie Montessori, chacun·e prend conscience de son corps et de sa voix. Objectif : développer la créativité et la confiance en soi par le collectif.

En collaboration avec l'association **Italia in Rete**  
Artiste intervenante : **Serena Rispoli**

### ► 8-10 ANS : MERCREDI / 15H-16H30

Tour à tour acteur·trice·s et spectateur·trice·s, les enfants vont plus loin dans l'exploration du théâtre ! S'exprimer librement, improviser, créer des personnages, inventer des histoires et les jouer. À chaque étape, ils·elles affirment leur singularité dans un esprit de travail commun.

En collaboration avec l'association **Italia in Rete**  
Artiste intervenante : **Serena Rispoli**

### ► 10-12 ANS : LUNDI / 18H-19H30

Écouter, rire, chanter, danser et jouer, c'est le programme de cet atelier ! Invités à exprimer leurs émotions, canaliser leur énergie, les enfants déploient leur imagination pour construire ensemble une œuvre collective.

Au menu : improvisations, exercices musicaux et corporels, découverte de textes contemporains, jeu et interprétation.

En collaboration avec la **Compagnie L'Explique-Songe**  
Artiste intervenante : **Valérie Castel Jordy**

## THÉÂTRE ADO

### ► 12-15 ANS : MARDI / 18H-20H

Dans une dynamique ludique, les adolescent·e·s alternent exercices collectifs (travail sur l'écoute, la confiance, la disponibilité), individuels (respiration, concentration) et musicaux (relation du corps à l'espace, improvisations). L'envie : créer une troupe où chacun·e peut exprimer sa singularité, trouver un espace de liberté et porter ensemble un texte théâtral contemporain !

En collaboration avec la **Compagnie L'Explique-Songe**  
Artiste intervenante : **Valérie Castel Jordy**



© Baptiste Muzard

## CRÉATION THÉÂTRALE JEUNE ADULTE

### ► 15-18 ANS : LUNDI / 18H30-20H30

Trouver confiance, se découvrir, s'exprimer, partager, créer et s'engager. Ici, sans pression, mais avec motivation, les jeunes traversent les fondamentaux de l'acteur·trice par le collectif : improvisation, relation du corps à l'espace avec pour perspective d'imaginer ensemble une création théâtrale inédite, joyeuse et enrichie des particularités de chacun·e.

En collaboration avec la **Compagnie des Autres**  
Artiste intervenant : **Romain Berger**

## CRÉATION THÉÂTRALE ADULTE

### ► LUNDI / 20H30-23H

Le·la comédien·ne est un·e solitaire à la recherche de solidaires ! Par un travail collectif sur le chœur, sur un ensemble de textes contemporains ou classiques, les participant·e·s développent l'écoute, la respiration, le rythme, le mouvement, l'espace et la prise de parole, en vue de construire un projet commun et donc unique !

En collaboration avec la **Compagnie Teknai**  
Artistes intervenant·e·s : **Teddy Melis** et **Vanessa Cailhol**

## ► MARDI / 20H-22H30

Une aventure collective guidée par une autrice et metteuse en scène professionnelle pour un atelier amateur, c'est le projet de cet atelier. Créer un objet théâtral ancré dans l'actualité, au moyen de l'improvisation, de l'écriture, de la dramaturgie et du jeu. Le créer ensemble, à la manière d'une troupe, pas à pas.

En collaboration avec la **Compagnie**

**Nagananda**

Artiste intervenante : **Cécile Fraisse-Bareille**

## ► MARDI / 20H-22H30

À partir des scénarii de Jacques Prévert écrits pour les films de Marcel Carné (*Les Enfants du paradis*, *Le jour se lève*, *Le Quai des brumes* ou *Hôtel du Nord*), les enjeux de l'atelier sont d'explorer ensemble le réalisme poétique, mouvement cinématographique des années 30, de l'inviter au plateau et d'interroger sa résonance avec les luttes sociales actuelles. Ainsi, le jeu, le chant et la danse, tissent une création collective et sensible, ouverte à tou-te-s, quel que soit son niveau.

En collaboration avec la **Compagnie des Autres**

Artiste intervenant : **Romain Berger**

## ► JEUDI / 20H-22H30

À partir de scènes comiques du répertoire contemporain qui explorent avec humour et tendresse les travers de nos univers intimes et sociaux, cet atelier propose de travailler sur les ressorts comiques, le jeu physique et la sincérité clownesque à partir de textes, d'exercices et d'improvisations. Objectif : porter un projet final qui ressemble à la diversité du groupe.

En collaboration avec la **Compagnie Artépo**

Artistes intervenants : **Stanislas Roquette**

et **Alexis Leprince**

## ► JEUDI / 20H-22H30

Par l'exploration du corps, de la voix et la pratique de l'improvisation, cet atelier part à la découverte de différents genres et répertoires théâtraux. Il propose aussi à celles et ceux qui le souhaitent d'approcher la position d'acteur-trice-créateur-trice, et s'adresse à tou-te-s les curieux-ses, débutant-e-s ou confirmé-e-s.

En collaboration avec la **Compagnie Le Bouc sur le Toit**

Artiste intervenante : **Aurélié Cohen**

## LECTURE À VOIX HAUTE

### ► ADULTE : MARDI / 18H-20H

Donner à écouter une histoire, un poème, un mot : c'est tout l'art de la lecture à voix haute. À l'aide d'exercices précis et ludiques, les participant-e-s sont amené-e-s à prendre part à cette pratique accessible à tou-te-s. Ici, c'est la liberté qu'il faut préserver, celle du goût du risque, d'un phrasé ancré dans l'instant présent.

Une lecture à partager ?

En collaboration avec la **Compagnie La Minutieuse**

Artiste intervenante : **Sophie Bourel**

## NOUVEAU IMPROVISATION THÉÂTRALE

### ► JEUNE ADULTE (15-18 ANS) : JEUDI / 18H30-20H

### ► ADULTE : JEUDI / 20H-22H30

Et s'il était possible de dompter le vide ? Cet atelier d'improvisation accessibles à tout-e-s, débutant-e-s comme initié-e-s, amène les participant-e-s à lâcher prise et à développer leur confiance. Dans un cadre bienveillant et ludique, il s'agit ici de traverser les grands principes de l'improvisation théâtrale : écouter, proposer, coopérer, oser, créer... Alors, venez goûter le plaisir du jeu spontané et collectif !

Artiste intervenante : **Valentine Nogalo**

## NOUVEAU STAGE THÉÂTRE

### ► DÈS 18 ANS POUR AMATEUR-TRICE-S CURIEUX-SES ET/OU APPRENTI-E-S COMÉDIEN-NE-S

### ► DU 19 AU 23 AVRIL / 14H-18H

### ► RESTITUTION THÉÂTRALE LE 23 AVRIL

Peut-on faire théâtre de tout ? Partir d'un monologue de Racine, d'un dialogue de Koltès, ou d'une lettre de Musset à Sand, très bien ! Peut-on partir de matériaux aussi simples qu'un souvenir d'adolescence, une conversation de palier, un article de Paris Match ou la joie de porter une nouvelle paire de bottes ? Qu'est-ce que faire théâtre alors ? L'enjeu ici est d'explorer pour chacun-e des participant-e-s ce terrain de jeu infini.

En collaboration avec la **Compagnie Le Bouc sur le Toit**

Artiste intervenante : **Aurélié Cohen**

# DANSEZ !

« LA DANSE N'A PLUS RIEN À RACONTER :  
ELLE A BEAUCOUP À DIRE ! »  
MAURICE BÉJART



© Baptiste Muzard

## ÉVEIL CORPOREL

► **4-6 ANS : MERCREDI / 16H-17H**

Apprendre à se mouvoir dans l'espace, prendre conscience de son corps par une pédagogie ludique et musicale, c'est l'enjeu de cet atelier destiné aux plus petit·e·s. Grâce à des exercices corporels simples et à une première approche du rythme, par des jeux d'improvisation et d'imagination, chaque enfant entrevoit sa sensibilité et prend conscience de lui/d'elle-même, au sein du groupe. En collaboration avec l'association

**En actes et en paroles**

Artiste intervenante : **Isabelle Maurel**

## CAPOEIRA ENFANT

► **6-8 ANS : MERCREDI / 14H-15H30**

► **8-10 ANS : MERCREDI / 15H30-17H**

Ici, c'est la capoeira traditionnelle du Brésil qui est enseignée, le style « Angola ». Discipline artistique complète, cette capoeira se joue à

deux et mêle danse, jeu, art martial, cirque, chant et musique. Elle permet de développer confiance et conscience de soi ; elle apporte également sens de l'improvisation et écoute de l'autre.

Artiste intervenant : **Olivier Bourgeat**

## DANSE CRÉATION ENFANT

► **6-8 ANS : MERCREDI / 17H15-18H15**

► **9-12 ANS : LUNDI / 17H-18H30**

Les enjeux : développer la créativité, l'imaginaire et la coordination corporelle par la danse. On s'exprime par l'improvisation et l'apprentissage de courtes phrases chorégraphiées, en écoutant des musiques du monde entier, de toutes les époques, pour affiner la sensibilité au rythme et à l'harmonie. Ces ateliers s'adressent aux enfants ayant déjà eu une expérience de pratique corporelle.

En collaboration avec l'association

**En actes et en paroles**

Artiste intervenante : **Isabelle Maurel**

## DANSES URBAINES

- **ADO (11-14 ANS) : JEUDI / 18H-19H30**
- **JEUNE ADULTE (15-18 ANS) : JEUDI / 18H30-20H**

Au programme de ces ateliers, la découverte des différents styles de danse hip-hop (locking, popping, newstyle et break) et de la culture hip-hop avec ses valeurs de partage, de respect, de solidarité, de rigueur, de persévérance et de liberté. Que ce soit pour s'initier ou se perfectionner, il s'agit de développer ses capacités de création individuelle au sein du groupe.

En collaboration avec la **Compagnie MehDia**  
Artistes intervenant-e-s : **Jacques-Alix Brice** (11-14 ans) et **Eva Loizou** (15-18 ans)

## CRÉATION HIP-HOP

- **ADULTE : JEUDI / 20H-22H**

Depuis toujours, le hip-hop favorise la prise d'initiative et la marche progressive vers l'autonomie. Cet atelier permet de développer des compétences (expression corporelle, mise en espace, improvisation...) pour un travail collectif de création chorégraphique.

En collaboration avec la **Compagnie MehDia**  
Artiste intervenante : **Eva Loizou**

## DANSE(S) AFRICAINE(S)

- **ADULTE (DÈS 14 ANS) : MERCREDI / 19H-21H**

Inspirées de différentes cultures millénaires du continent africain, ces danses très énergiques permettent de libérer les émotions tout en renforçant l'ancrage au sol. Par l'écoute du rythme des percussions, elles sollicitent tout le corps et ouvrent notamment les articulations (bassin, buste, bras). C'est une discipline idéale pour bouger, se détendre, s'exprimer en groupe, s'amuser et se reconnecter à soi-même.

En collaboration avec l'association **En actes et en paroles**

Artistes intervenant-e-s : **Isabelle Maurel** et **Eddie Allen**

## LINDY HOP

- **ADULTE DÉBUTANT : MERCREDI / 19H-20H**
- **ADULTE INTERMÉDIAIRE : MERCREDI / 20H-21H**

Né de la musique Jazz des années 30, le lindy hop est une danse du style swing, énergique et entraînante. Ces ateliers permettent de découvrir les bases, les jeux de jambes et l'expressivité de cette danse. En développant une véritable écoute musicale, les danseur-se-s apprennent à improviser des mouvements chorégraphiques et à swinguer sur différents styles musicaux.

Artiste intervenante : **Elsa Swing**

## NOUVEAU DANSE IMPROVISATION

- **ADULTE : LUNDI / 19H30-21H**

Sans enjeu de création finale, cet atelier est idéal pour celles et ceux ayant pour simple objectif de danser pour se sentir bien et s'exprimer par le corps de manière ludique. Les séances débutent par des exercices de respiration et d'échauffement musculaire (yoga, qi-gong, do-in, shiatsu, feldenkrais...) pour aller vers l'improvisation dansée en musique, guidée par des consignes. Harmonie, détente et énergie sont ici les maîtres-mots pour se relier à soi et aux autres par le mouvement.

En collaboration avec l'association

**L'Espace d'un geste**

Artiste intervenante : **Sylvie Tiratay**

## DANSE CRÉATION

- **ADULTE : MERCREDI / 19H30-21H30**

S'engager dans un processus collectif de création chorégraphique, voici l'enjeu de l'atelier. Après détente et échauffement du corps vers le mouvement dansé, un travail d'improvisation est proposé sur l'espace, la conscience et la musicalité du corps, les qualités et dynamiques du mouvement, le regard et l'émotion, le contact et l'interaction, la composition chorégraphique. On cherche ici expressivité et créativité de chacun-e dans le collectif.

En collaboration avec l'association

**L'Espace d'un geste**

Artiste intervenante : **Sylvie Tiratay**

« ON NE VEND PAS LA MUSIQUE, ON LA PARTAGE. »  
LÉONARD BERNSTEIN

# CHANTEZ !



© Baptiste Muzard

## NOUVEAU

ATELIER SOUMIS À UN TARIF SPÉCIAL VOIR P.15

### ÉVEIL MUSICAL PARENT/BÉBÉ

► 9 MOIS - 2 ANS : MERCREDI / 15H-16H

L'éveil sensoriel constitue une première sensibilisation à l'univers de la musique. Dans une approche qui implique l'accompagnateur-trice participant-e à ses côtés (parent, nounou, grand-parent...), l'enfant développe sa curiosité et sa créativité par des chansons gestuées, des comptines et des berceuses, la découverte et la manipulation d'instruments et les premières danses. Artiste intervenante : **Isabelle Bourdeix**

## NOUVEAU

### ÉVEIL MUSICAL

► 3-4 ANS : MERCREDI / 17H-18H

Cet atelier vise une sensibilisation des plus petit-e-s à la musique par des jeux vocaux et d'écoute, des improvisations et l'exploration des premiers instruments. Comptines, danses et matériel de jeu spécifique à la pédagogie Jaëll-Montessori contribuent également à éveiller la créativité musicale et la pratique rythmique de nos chers bambins !

Artiste intervenante : **Isabelle Bourdeix**

### CHORALE POP'ULAIRE

► ADULTE : LUNDI / 19H30-21H30

En faisant la part belle à la pop et à la chanson française, cette chorale explore un répertoire varié. Elle voyage également du côté de la world music et du chant classique. Un atelier

dynamique, joyeux et collectif avec comme objectifs principaux : chanter, créer et vivre de beaux moments musicaux. Ensemble !  
Artiste intervenant : **Marc Delattre**

### CHANT SOUL

► ADULTE DÉCOUVERTE : MARDI / 18H30-20H

► ADULTE INTERMÉDIAIRE : MARDI / 20H-22H

Une immersion dans les sonorités soul, gospel, rythm and blues pour perfectionner sa technique vocale et développer son instrument, la voix ! Au programme : respiration, ancrage, recherche de son propre son (timbre, vibration sonore). Trois artistes complices permettent d'ouvrir les horizons par leurs approches singulières.

En collaboration avec **Soulvivor**  
Artistes intervenants : **Stefan Filey, Jacques Daoud et Badie**

## NOUVEAU

### STAGE SLAM ADO

► DÈS 12 ANS : 15 AU 19 FÉVRIER / 14H-17H

► RESTITUTION SLAMÉE : 19 FÉVRIER

Art collectif, oratoire et acoustique, où la parole mise à nue fait face à l'auditoire, le slam est une discipline complète combinant l'écriture, l'oralité et l'expression scénique. Seul compte le texte, qu'il soit lu, scandé, crié, pleuré, improvisé, récité. Ici, chacun-e des participant-e-s y développe son écoute, son style littéraire, sa créativité, son imagination, sa présence sur scène. À vos plumes et vos micros !

En collaboration avec **129H**  
Artistes intervenants : **Lyor et/ou Rouda**

« LE CORPS D'UN ATHLÈTE ET L'ÂME D'UN SAGE, VOILÀ CE QU'IL FAUT  
POUR ÊTRE HEUREUX. »  
VOLTAIRE

# HARMONISEZ !



© Baptiste Muzard

## HATHA YOGA

- ADULTE : LUNDI / 18H30-20H
- ADULTE : LUNDI / 20H-21H30

Le Hatha yoga est le yoga traditionnel et millénaire. Cet atelier est axé autour de l'apprentissage des postures (asanas) et de la maîtrise de la respiration (pranayama). Complétée par une relaxation méditative, cette pratique permet un meilleur ancrage et le renforcement de soi-même. Ce temps d'attention donné au corps est aussi un temps de concentration qui apaise le mental.

Intervenante : **Laure Couillaud**

## VINYASA YOGA

- ADULTE : MARDI / 18H30-20H
- ADULTE : MARDI / 20H-21H30

L'Ashtanga Vinyasa yoga est une évolution du Hatha yoga traditionnel. Il en reprend les postures de base et les structures de manière à rendre la pratique plus dynamique. Les différents types de respiration, de relaxation et de méditation restent identiques : seul le rythme change. Par la répétition des séquences, le corps devient plus fort, plus souple et plus équilibré.

Intervenant : **Lakshman Attygalage**

## PILATES

- ADULTE ET SENIOR : MARDI / 17H30-18H30
- ADULTE : VENDREDI / 19H-20H

Enseignée selon l'originelle Méthode Pilates, cette pratique est conçue pour accroître force

et souplesse et développer le corps de manière harmonieuse. Elle agit aussi sur le mental et l'être dans sa totalité. Véritable entraînement « sur mesure », la Méthode Pilates s'adapte à chaque individu, à sa physiologie, à son état de fatigue, à son humeur du jour, à ses progrès...

Intervenante : **Sylvie Fenouillère**

## STRETCHING ANTI STRESS

- ADULTE : MERCREDI / 19H-20H30

À la croisée des techniques d'étirement et de relaxation, le Stretching Anti Stress se propose d'améliorer, de maintenir ou de retrouver sa souplesse, de réduire les tensions musculaires, d'apprendre et de comprendre le placement corporel sécurisé, de lâcher-prise par le contrôle du rythme respiratoire.

Intervenante : **Régine Fatticcioni**

## NOUVEAU MASSAGE TRADITIONNEL THAÏ

- ADULTE : MERCREDI / 20H30-22H

À la rencontre du massage ayurvédique indien et de la médecine chinoise, le massage traditionnel thaï sollicite le corps par des mises en étirements et des mobilisations articulaires en douceur. Il permet de réduire les tensions musculaires au moyen de pressions sur des voies énergétiques appelées « sen ». Précise et sécurisée, cette technique de massage procure bien-être et détente... Finalité : acquisition du massage complet de 2h.

Intervenante : **Régine Fatticcioni**

# DÉCOUVREZ !

« JE PENSE QUE LA PRINCIPALE RAISON DE L'EXISTENCE,  
POUR VIVRE DANS CE MONDE,  
EST LA DÉCOUVERTE. »

JAMES DEAN

## ATELIER NUMÉRIQUE ENFANT

► 8-12 ANS : MERCREDI / 16H30-18H00

Au moyen d'une pédagogie active, créative et ludique, les enfants créent des histoires, connectent des objets (petits robots) et les codent pour les animer. Ils-elles expérimentent, seul-e-s, en binôme ou à plusieurs et s'initient aux concepts de base de l'algorithmie et de l'électronique. Une appropriation technique et symbolique du numérique pour que la technologie soit au service de leur activité propre et pas l'inverse !

En collaboration avec l'association **Psyriel**  
Intervenantes : **Mariama Diallo** et **Nathalie Chin**

## CIRQUE ENFANT

► 5-7 ANS : JEUDI / 17H-18H30

► 8-11 ANS : VENDREDI / 17H-19H

Par l'acrobatie, le jonglage ou l'équilibre sur objets, cet atelier développe la motricité de l'enfant. Après une phase d'échauffement, les enfants apprennent en douceur et sécurité les mouvements et figures acrobatiques de base jusqu'à monter sur scène ! Ouvertes à tous les niveaux (découverte, initiation et perfectionnement), les séances se terminent par des étirements et de la relaxation.

En collaboration avec l'association

**Cirque et Percussions**

Artiste intervenante : **Elena Taraimovitch**

## STAGE CINÉMA ADO

► DÈS 11 ANS : DU 19 AU 23 AVRIL / 14H-18H

► PROJECTION : 23 AVRIL

Attention ! Silence ! Ça tourne ! Les participant-e-s sont invité-e-s à créer une fiction en cinq jours, en étant les acteur-trice-s de chaque étape de la construction du film. L'écriture du scénario, la préparation du tournage, le tournage lui-même, jusqu'à l'étape finale du montage. Pas à pas, ils-elles fabriquent ensemble un vrai petit film de cinéma.

Artistes intervenant-e-s : **Frédérique Renda** et **Frédéric Radepont**



© Léa Lafon

## NOUVEAU STAGE MAGIE ADO

► DÈS 11 ANS : DU 19 AU 23 OCTOBRE / 14H-18H

► RESTITUTION MAGIQUE : 23 OCTOBRE

Abracadabra ! Comment construire un effet magique ? Transmission de secrets, entraînement technique, construction et mise en scène de numéros de magie, voilà le programme de ce stage propice à la créativité et à l'inventivité ! Essentiellement pratique, il prend le temps aussi de faire un détour par la philosophie et l'anthropologie pour interroger le métier de magicien-ne. Ouvert aux débutant-e-s et aux jeunes praticien-ne-s de magie.

Artiste intervenant : **Pierre Moussey**

## NOUVEAU STAGE MENTALISME ADULTE

► DÈS 16 ANS : DU 15 AU 19 FÉVRIER / 14H-18H

► RESTITUTION MENTALISTE : 19 FÉVRIER

Branche de la magie très en vogue, entre illusion et psychologie, le mentalisme se nourrit des dernières découvertes en neurosciences sur les possibilités de notre cerveau. Ce stage approche toutes les dimensions du numéro mentaliste : technique, psychologie, dramaturgie, jeu et mise en scène. Une certitude : au vu du nombre de places limitées, nous savons déjà que vous courez pour vous y inscrire !

Artiste intervenant : **Pierre Moussey**

# PARTAGEZ !

« AUSSI LONGTEMPS QU'ON S'ENTEND,  
QU'ON PARTAGE, ON VIT ENSEMBLE. »  
SIMONE VEIL



© Baptiste Muzard

## SOUTIEN SCOLAIRE, FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE), GYM DOUCE, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE THÉÂTRE...

### ► POUR TOU-TE-S

Portés par des associations et leurs bénévoles, ces ateliers mettent en avant les valeurs de solidarité et d'entraide. Ils visent à croiser les générations et à profiter de moments conviviaux. Partenaires pressentis : CAJ/ESAT Ménilmontant, Mi-Fugue Mi-Raison, Autremonde, Conservatoire Georges Bizet (20e), Fondation Jeunesse Feu Vert, Platinum Summer, Culture et Hôpital...

## PRÉINSCRIPTION EN LIGNE JUSQU'AU 30 AOÛT

*Réservez votre place dans le ou les ateliers  
de votre choix*

### ► POUR LES INSCRIT·E·S AUX ATELIERS 2019/2020 VIA NOTRE FORMULAIRE MAIL ENVOYÉ PAR NOS SOINS

À partir du 24 juin à 14h

### ► POUR TOU-TE-S SUR NOTRE BILLETTERIE EN LIGNE

À partir du 6 juillet à 14h

## INSCRIPTION DÈS LE 31 AOÛT

*Confirmez votre place dans le ou les ateliers  
et finalisez votre inscription*

### ► SUR NOTRE BILLETTERIE EN LIGNE

À partir du 31 août à 14h

### ► SUR PLACE

À partir du 31 août : du lundi au vendredi de 14h à 18h (les mardis jusqu'à 20h, jusqu'au 15 septembre) et les samedis 5, 12 et 19 septembre de 14h à 18h

### ► PAR COURRIER

5 rue des Plâtrières, 75020 Paris

# INFOS PRATIQUES

## LIEU ET CALENDRIER

### ► LIEU DES ATELIERS

Aux Plateaux Sauvages : 5 rue des Plâtrières,  
75020 Paris

### ► CALENDRIER

Les ateliers se dérouleront du 21 septembre 2020 au 25 juin 2021 (hors vacances scolaires et jours fériés).

### ► NOUS CONTACTER

Inscriptions : 01 83 75 55 70

[info@lesplateauxsauvages.fr](mailto:info@lesplateauxsauvages.fr)  
[lesplateauxsauvages.fr](http://lesplateauxsauvages.fr)



# HORAIRES

-  Parent / Enfant
-  Enfant (dès 4 ans)
-  Ado (dès 11 ans)
-  Adulte (dès 16 ans)

JOUEZ !	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
THÉÂTRE 6-8 ANS			14h-15h		
THÉÂTRE 8-10 ANS			15h-16h30		
THÉÂTRE 10-12 ANS	18h-19h30				
THÉÂTRE 12-15 ANS		18h-20h			
CRÉATION THÉÂTRALE 15-18 ANS	18h30-20h30				
IMPROVISATION THÉÂTRALE 15-18 ANS				18h30-20h	
CRÉATION THÉÂTRALE	20h30-23h	2 ateliers à 20h-22h30		2 ateliers à 20h-22h30	
LECTURE À VOIX HAUTE		18h-20h			
IMPROVISATION THÉÂTRALE				20h-22h30	

DANSEZ !	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ÉVEIL CORPOREL 4-6 ANS			16h-17h		
CAPOEIRA 6-8 ANS			14h-15h30		
CAPOEIRA 8-10 ANS			15h30-17h		
DANSE CRÉATION 6-8 ANS			17h15-18h15		
DANSE CRÉATION 9-12 ANS	17h-18h30				
DANSES URBAINES 11-14 ANS				18h-19h30	
DANSES URBAINES 15-18 ANS				18h30-20h	
DANSES(A) AFRICAINE(S) DÈS 14 ANS			19h-21h		
CRÉATION HIP-HOP				20h-22h	
LINDY HOP DÉBUTANT			19h-20h		
LINDY HOP INTERMÉDIAIRE			20h-21h		
DANSE IMPROVISATION	19h30-21h				
DANSE CRÉATION			19h30-21h30		

CHANTEZ !	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ÉVEIL MUSICAL PARENT/BÉBÉ			15h-16h		
ÉVEIL MUSICAL 3-4 ANS			17h-18h		
CHORALE POPULAIRE	19h30-21h30				
CHANT SOUL DÉCOUVERTE		18h30-20h			
CHANT SOUL INTERMÉDIAIRE		20h-22h			

HARMONISEZ !	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
HATHA YOGA	18h30-20h / 20h-21h30				
VINYASA YOGA		18h30-20h / 20h-21h30			
PILATES					19h-20h
PILATES SENIOR		17h30-18h30			
STRETCHING ANT STRESS			19h-20h30		
MASSAGE TRADITIONNEL THAÏ			20h30-22h		

DÉCOUVREZ !	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ATELIER NUMÉRIQUE 8-12 ANS			16h30-18h		
CIRQUE 5-7 ANS				17h-18h30	
CIRQUE 8-11 ANS					17h-19h

# TARIFS

Votre inscription aux ateliers repose sur le calcul de votre quotient familial.

## TRANCHE TARIFAIRE LIÉE AU QUOTIENT FAMILIAL

- QF1** ▶ Inférieur ou égal à 234 €
- QF2** ▶ Inférieur ou égal à 384 €
- QF3** ▶ Inférieur ou égal à 548 €
- QF4** ▶ Inférieur ou égal à 959 €
- QF5** ▶ Inférieur ou égal à 1370 €

- QF6** ▶ Inférieur ou égal à 1900 €
- QF7** ▶ Inférieur ou égal à 2500 €
- QF8** ▶ Inférieur ou égal à 3333 €
- QF9** ▶ Inférieur ou égal à 5000 €
- QF10** ▶ Supérieur à 5000 €

## COMMENT CALCULER LE QUOTIENT FAMILIAL ?

$$\text{Quotient familial} = \frac{\text{Revenu fiscal de référence}}{12 \times \text{Nombre de parts fiscales}}$$

### JUSQU'À 26 ANS INCLUS

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
<b>1h</b>	86,80€	96,10€	139,50€	186€	244,90€	269,70€	316,20€	356,50€	483,60€	595,20€
<b>1h30</b>	102,30€	111,60€	158,10€	220,10€	282,10€	313,10€	368,90€	415,40€	558,00€	669,60€
<b>2h</b>	114,70€	127,10€	182,90€	244,90€	322,40€	359,60€	418,50€	477,40€	635,50€	722,30€
<b>2h30</b>	133,30€	145,70€	189,10€	294,50€	384,40€	427,80€	505,30€	567,30€	750,20€	849,40€

### PLUS DE 26 ANS

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
<b>1h</b>	102,30€	108,50€	155,00€	217€	279,00€	306,90€	362,70€	409,20€	548,70€	660,30€
<b>1h30</b>	108,50€	114,70€	167,40€	229,40€	300,70€	334,80€	390,60€	446,40€	595,20€	713€
<b>2h</b>	120,90€	133,30€	192,20€	260,40€	344,10€	381,30€	443,30€	505,30€	669,60€	768,80€
<b>2h30</b>	145,70€	151,90€	223,20€	303,80€	403,00€	452,60€	530,10€	598,30€	787,40€	892,80€

### TARIFS STAGES

Stages	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
<b>Magie ado</b>	56€	62€	90€	120€	158€	174€	204€	230€	312€	384€
<b>Cinéma ado</b>	86,80€	96,10€	139,50€	186€	244,90€	269,70€	316,20€	356,50€	483,60€	595,20€
<b>Slam ado</b>	42€	46,50€	67,50€	90€	118,50€	130,50€	153€	172,50€	234€	288€
<b>Mentalisme adulte</b>	66€	70€	100€	140€	180€	198€	234€	264€	354€	426€
<b>Théâtre adulte</b>	66€	70€	100€	140€	180€	198€	234€	264€	354€	426€

## TARIF SPÉCIAL

▶ **Éveil musical Parent/Bébé** : le tarif appliqué pour deux inscriptions (un parent et un bébé) est celui de la grille « plus de 26 ans » / durée 2h30. L'accompagnateur·trice (un parent, un grand-parent, un·e baby-sitter...) peut changer en cours d'année.