



**PROGRAMME  
PEDAGOGIQUE  
RENTREE 2025/2026**

**COURS de DANSE CLASSIQUE**

**cycle d'éveil et d'initiation pour les enfants de 5 à 7ans**

**danse classique de 8 à 108 ans  
tous niveaux, débutants acceptés à tous âges**

Contact: école municipale de danse classique de Geispolsheim  
responsable et professeur: Anne Vataux: 06.16.59.48.88  
email: ballet.geispolsheim@gmail.com  
lieu des cours: Espace Malraux, place André Malraux, 67118 Geispolsheim



## Rentrée 2025

### PROGRAMME PEDAGOGIQUE enfant de 5 à 7 ans

\*sont concernées, les classes actuelles du:  
lundi 16h30 et mardi 17h  
les nouveaux élèves nés entre 2020 et 2018

*La danse? un jeu d'enfant!*

*Pour les enfants de 5 à 7 ans, la salle de danse est un lieu de découverte:  
l'espace, le sol lisse, les grands miroirs, les barres.  
Mais aussi les foulards, les plumes, les crayons de couleur, les ami.es  
et bien sûr la musique!  
Tout est matière à rêver, à penser à se découvrir et à se construire,  
dans une ambiance joyeuse et bienveillante.*

#### **COURS proposés à la rentrée 2025/2026:**

- un cours d'éveil et d'initiation à la danse pour les 5/6 ans.
- un cours d'initiation pour les 7 ans, mais aussi les 8 ans dont c'est la première année.

#### **DESCRIPTION:**

##### Le cours d'éveil et d'initiation 1<sup>ère</sup> année 5/6 ans:

Ce cours vise avant tout à donner le goût de la danse, à susciter et à préserver le plaisir du mouvement.  
Avec des propositions ludiques, l'enfant va s'échauffer, s'étirer, mettre son corps en mouvement.  
Une grande place est laissée à la créativité et l'expression corporelle.

##### Le cours d'initiation 2<sup>ème</sup> année 7 ans:

Petit à petit, les demandes techniques se font plus précises, l'habileté remplace l'expérimentation. Grâce à cela, l'enfant commence à construire sa danse, en gérant son corps, l'espace et le temps donné par la musique, seul ou en groupe.

## HORAIRES des COURS 2025/2026 pour les 5/7 ans:

- éveil, initiation 1<sup>ière</sup> année, 5/6 ans  
mercredi de 10h à 11h
  
- initiation 2<sup>ième</sup> année 7/8 ans  
mercredi de 15h15 à 16h15

### **NOTA BENE:**

\*Les indications d'âges sont une moyenne générale, le professeur se réserve le droit de diriger un enfant plus fort ou plus faible dans le cours qui lui correspondra le mieux.

\*Les âges s'entendent au plus tard au 31 décembre de l'année scolaire en cours.

\*Pour les nouveaux élèves, merci de prendre contact avec le professeur afin d'être dirigé vers le cours qui vous correspondra au mieux

Contact: école municipale de danse classique de Geispolsheim  
responsable et professeur: Anne Vataux: 06.16.59.48.88  
email: ballet.geispolsheim@gmail.com  
lieu des cours: Espace Malraux, place André Malraux, 67118 Geispolsheim



## Rentrée 2025

### PROGRAMME PEDAGOGIQUE enfant de 8 à 11 ans

\*sont concernées, les classes actuelles du:  
vendredi 18h - lundi 17h30 et mardi 18h  
les nouveaux élèves nés entre 2014 et 2017

*A partir de 8 ans, l'enfant quitte l'initiation et entre véritablement dans la discipline de la danse classique. C'est un tournant important qui va demander à l'enfant plus d'engagement et de discipline.*

*Afin de progresser à un rythme satisfaisant, autant sur le plan technique qu'artistique, il est fortement conseillé de suivre deux cours par semaine.*

*(source: "schéma d'orientation pédagogique du ministère de la culture".)*

#### **COURS proposés à la rentrée 2025/2026:**

- un cours de danse classique, soit le cours "principal"
- et
- un deuxième cours de renforcement.

#### **DESCRIPTION:**

##### Le cours "principal":

Il s'agit du cours de danse classique, avec les exercices de préparation à la barre, puis le "milieu" avec des enchaînements techniques et chorégraphiques comprenant les pas de liaisons, les tours, les sauts, les traversées, et j'en passe!

##### Le cours de "renforcement":

Ce cours contient du renforcement musculaire, des assouplissements, le développement de la coordination profonde et de la mémoire musculaire.

J'utilise différentes disciplines corporelles que j'ai moi-même pratiquées et principalement la technique du PBT (progressing ballet technique), méthode dont je suis la formation en ce moment.

C'est une méthode récente créée spécialement pour la danse classique, qui se développe de plus en plus dans les écoles et les compagnies de danse du monde entier.

ATTENTION: ce cours sera obligatoirement un deuxième cours, il ne pourra pas être pris hors inscription aux cours de danse classique)

## HORAIRES des COURS 2025/2026 pour les 8/11 ans:

actuel vendredi 18h

→ rentrée 2025/2026: classique: mercredi 11h à 12h15  
renforcement: vendredi 17h à 18h

actuel lundi 17h30 et mardi 18h

→ rentrée 2025/2026: classique: mercredi 14h à 15h15  
renforcement: vendredi 17h à 18h

### **NOTA BENE:**

\*Les indications d'âges sont une moyenne générale, le professeur se réserve le droit de diriger un enfant plus fort ou plus faible dans le cours qui lui correspondra le mieux.

\*Les âges s'entendent au plus tard au 31 décembre de l'année scolaire en cours.

\*Pour les nouveaux élèves, débutants ou venant d'une autre école, merci de prendre contact avec le professeur afin d'être dirigé vers le cours qui vous correspondra au mieux

Contact: école municipale de danse classique de Geispolsheim  
responsable et professeur: Anne Vataux: 06.16.59.48.88  
email: ballet.geispolsheim@gmail.com  
lieu des cours: Espace Malraux, place André Malraux, 67118 Geispolsheim



## Rentrée 2025

### PROGRAMME PEDAGOGIQUE enfant de 12 à 14 ans

\*est concernée: la classe actuelle du: lundi 18h30  
les nouveaux élèves nés entre 2011 et 2013

*Comme pour la tranche d'âge précédente, il est suggéré, afin de progresser à un rythme satisfaisant, autant sur le plan technique qu'artistique, de pratiquer la danse au minimum 2 fois par semaine.*

*A partir de 12 ans, il est proposé, aux jeunes danseuses de commencer le travail des "pointes". Ce travail mérite une attention particulière afin d'éviter tout risque de traumatisme physique. C'est pourquoi, des séances spécifiques à cette technique seront dispensées en plus du cours de danse classique.*

(sources: "schéma d'orientation pédagogique du ministère de la culture". et "IADMS international Association for Dance Medicine et Science")

### **COURS proposés à la rentrée 2025/2026:**

- un cours de danse classique, soit le cours "principal"
  - un deuxième cours de renforcement.
- et
- un cours de "pointes"

### **DESCRIPTION:**

#### Le cours "principal":

Il s'agit du cours de danse classique, avec les exercices de préparation à la barre, puis le "milieu" avec des enchaînements techniques et chorégraphiques comprenant les pas de liaisons, les tours, les sauts, les traversées, et j'en passe!

#### Le cours de "renforcement":

Ce cours contient du renforcement musculaire, des assouplissements, le développement de la coordination profonde et de la mémoire musculaire.

J'utilise différentes disciplines corporelles que j'ai moi-même pratiquées et principalement la technique du PBT (progressing ballet technique), méthode dont je suis la formation en ce moment.

C'est une méthode récente, créée spécialement pour la danse classique, qui se développe de plus en plus dans les écoles et compagnies de danse du monde entier.

ATTENTION: ce cours sera obligatoirement un deuxième cours, il ne pourra pas être pris hors inscription aux cours de danse classique.

## Le cours de "pointes"

Ce cours propose un échauffement spécifiquement orienté vers le travail des pointes: soit le renforcement du centre et la tonicité des chevilles. Puis, une fois les chaussons enfilés les enchaînements de pas typique des "pointes" seront étudiés.

ATTENTION: ce cours sera obligatoirement un deuxième cours, il ne pourra pas être pris hors inscription aux cours de danse classique.

## **HORAIRES des COURS 2025/2026 pour les 12/14 ans:**

actuel lundi 18h30 → rentrée 2025/2026: classique: mercredi de 17h à 18h30  
renforcement: lundi de 18h à 19h15  
pointes: vendredi de 18h à 19h15

### **NOTA BENE:**

\*Les indications d'âges sont une moyenne générale, le professeur se réserve le droit de diriger un enfant plus fort ou plus faible dans le cours qui lui correspondra le mieux.

\*Les âges s'entendent au plus tard au 31 décembre de l'année scolaire en cours.

\*Pour les nouveaux élèves, débutants ou venant d'une autre école, merci de prendre contact avec le professeur afin d'être dirigé vers le cours qui vous correspondra au mieux

Contact: école municipale de danse classique de Geispolsheim  
responsable et professeur: Anne Vataux: 06.16.59.48.88  
email: ballet.geispolsheim@gmail.com  
lieu des cours: Espace Malraux, place André Malraux, 67118 Geispolsheim



## Rentrée 2025

### PROGRAMME PEDAGOGIQUE

**+ de 15 ans**

et **ADLUTE**: de 19 à 99 ans

débutant, technique de base, moyen et avancé

***Volume horaire illimité!  
Faites vous plaisir!***

### **COURS proposés à la rentrée 2025/2026:**

- **le cours de danse classique "moyen/avancé"**, soit le cours "principal" de 2H avec 20 à 30 minutes de "pointes" incluses à la fin du cours (non obligatoire). (Ce cours est ouvert aux danseurs ayant au moins 5 ans de pratique.)
- **le cours de danse classique pour les "débutants"** ayant entre 0 et 3 à 5 ans de pratique. Ce cours peut également être suivi par des élèves plus expérimentés afin de travailler en profondeur la "technique de base".
- **le cours de renforcement.**
- **le cours de "pointes".**

### **DESCRIPTION:**

#### **Le cours "moyen/avancé":**

pour les élèves ayant au moins 5 ans de pratique.

Il s'agit du cours de danse classique, avec les exercices de préparation à la barre, puis le "milieu" avec des enchaînements techniques et chorégraphiques comprenant les pas de liaisons, les tours, les sauts, les traversées, et j'en passe!

#### **Le cours "débutant" et "technique de base":**

pour les élèves ayant entre 0 et 3 à 5 ans de pratique.

Ce cours vous fera découvrir en douceur les fondamentaux de la danse classique. L'accent sera mis notamment sur la posture, la recherche de l'auto-grandissement, l'amplitude des mouvements, et le gainage du centre. Des petits enchaînements "au milieu" vous feront appréhender l'espace et la musicalité, et vous feront entrer dans la danse.

Ce cours peut également être suivi par des élèves plus expérimentés afin de travailler en profondeur la "technique de base".

### Le cours de "renforcement":

Ce cours contient du renforcement musculaire, des assouplissements, le développement de la coordination profonde et de la mémoire musculaire.

J'utilise différentes disciplines corporelles que j'ai moi-même pratiquées et principalement la technique du PBT (progressing ballet technique), méthode dont je suis la formation en ce moment.

C'est une méthode récente, créée spécialement pour la danse classique, qui se développe de plus en plus dans les écoles et compagnies de danse du monde entier.

ATTENTION: ce cours sera obligatoirement un deuxième cours, il ne pourra pas être pris hors inscription aux cours de danse classique

Les places sont limitées en fonction de l'inscription des adolescentes qui auront priorité, car c'est le même horaire proposé.

### Le cours de "pointes"

Ce cours propose un échauffement spécifiquement orienté vers le travail des pointes: soit le renforcement du centre et la tonicité des chevilles. Puis, une fois les chaussons enfilés les enchaînements de pas typique des "pointes" seront étudiés.

ATTENTION: ce cours sera obligatoirement un deuxième cours, il ne pourra pas être pris hors inscription aux cours de danse classique.

Les places sont limités, en fonction de l'inscription des adolescentes qui auront priorité, car c'est le même horaire proposé.

## **HORAIRES des COURS 2025/2026 cours adulte:**

actuel vendredi 19h et mardi 19h30

→ rentrée 2025/2026:

classique moyen /avancé: vendredi de 19h15 à 21h15

classique débutant et technique de base: mardi de 19h15 à 20h45

renforcement: mercredi de 18h30 à 19h45

pointes: vendredi de 18h à 19h15

### **NOTA BENE:**

\*Le professeur se réserve le droit de diriger un élève plus fort ou plus faible dans le cours qui lui correspondra le mieux.

\*Pour les nouveaux élèves, débutants ou venant d'une autre école, merci de prendre contact avec le professeur afin d'être dirigé vers le cours qui vous correspondra au mieux

Contact: école municipale de danse classique de Geispolsheim

responsable et professeur: Anne Vataux: 06.16.59.48.88

email: ballet.geispolsheim@gmail.com

lieu des cours: Espace Malraux, place André Malraux, 67118 Geispolsheim



ÉCOLE MUNICIPALE  
DANSE CLASSIQUE  
GEISPOLLSHEIM

# HORAIRES DES COURS

Année scolaire 2025 / 2026

Sous réserve de modifications

	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
10H		10h / 11h <b>EVEIL et INITIATION 1</b> 5/6ans	
11h		11h / 12h15 <b>CLASSIQUE</b> Débutant 2 <b>8/9 ans</b>	
12H			
13H			
14H		14h / 15h15 <b>CLASSIQUE</b> Elémentaire 1 <b>10/11 ans</b>	
15H		15h15 / 16h15 <b>INITIATION 2</b> 7 ans	
16H			
17H		17h / 18h30 <b>CLASSIQUE</b> Elémentaire 2 et 3 <b>12 à 14 ans</b>	17h / 18h <b>RENFORCEMENT</b> 8/11 ans
18H	18h / 19h15 <b>RENFORCEMENT</b> 12/14 ans	18h30 / 19h45 <b>RENFORCEMENT</b> + de 15 ans et adulte	18h / 19h15 <b>POINTES</b> +12 ans
19H	19h15 / 20h45 <b>ADULTE classique</b> Débutant/technique de base		19h15 / 21h15 <b>CLASSIQUE</b> <b>AVANCE</b> + de 15 ans et adulte
20H			
21H			

EVEIL
INITIATION
8 à 11 ans
12 à 14 ans
+ de 15 ans
ADULTE débutant

Contact: école municipale de danse classique de Geispolsheim  
responsable et professeur: Anne Vataux: 06.16.59.48.88  
email: ballet.geispolsheim@gmail.com  
lieu des cours: Espace Malraux, place André Malraux, 67118 Geispolsheim



## DENOMINATION des niveaux

### VOLUMES HORAIREs en fonction des âges.

AGES	NIVEAU	VOLUME HORAIRE SUGGERE par semaine
5 ans	EVEIL	45 mn
6 ans	INITIATION 1	1H
7 ans	INITIATION 2	1H
8 ans	DEBUTANT 1	entre 2H et 2H30
9 ans	DEBUTANT 2	entre 2H et 2H30
10 ans	DEBUTANT 3	entre 2H et 2H30
11 ans	ELEMENTAIRE 1	entre 2H et 2H30
12 ans	ELEMENTAIRE 2	entre 2H et 2H30 + les pointes
13 ans	ELEMENTAIRE 3	entre 2H et 2H30 + les pointes
14 ans	MOYEN 1	entre 2H et 2H30 + les pointes
15 ans	MOYEN 2	entre 3H et 3H30+ les pointes
16 ans	MOYEN 3	entre 3H et 3H30+ les pointes
17 ans et plus	AVANCE et SUPERIEUR	illimité

#### NOTA BENE:

Ce tableau est inspiré du " schéma d'orientation pédagogique" du ministère de la culture. Ces informations sont à titre indicatif. La modulation des volumes horaires découle du projet pédagogique, du nombre d'effectifs rendant l'ouverture d'une classe possible ou non, et de la progression des élèves