

STAGES

de pratique artistique amateur

2026
2027

JOUEZ !
ÉCRIVEZ !
DANSEZ !

JOUEZ !

STAGES
de pratique artistique
amateur



STAGE IMPROVISATION THÉÂTRALE

Du sel dans nos scènes !

ADULTE INTERMÉDIAIRE (1 an d'expérience)

STAGE #1 : SAMEDIS 26 SEPTEMBRE,

3 ET 10 OCTOBRE | 14H-17H

STAGE #2 : SAMEDIS 27 FÉVRIER,

6 ET 13 MARS | 14H-17H

Vos scènes ne décollent pas ?

Vous avez l'impression de tourner en rond ?

Plongez dans l'exploration de l'enjeu théâtral et dévoilez ce qui deviendra le fil rouge de vos meilleures improvisations ! Dans ce stage, apprenez à le repérer, à le révéler et à le placer au cœur de vos scènes. Peu à peu, votre jeu prend de l'ampleur, captive et laisse une trace, une perspective, une saveur.

Artiste intervenante **Valentine Nogalo**

STAGE IMPROVISATION THÉÂTRALE

Il faut se planter
pour germer !

ADULTE DÉBUTANT :

SAMEDI 30 JANVIER | 10H-13H ET 14H-17H

L'improvisation théâtrale, c'est l'art de jouer avec l'imprévu et de créer des histoires sans filet. Dans ce stage, il devient votre terrain de jeu et résonne comme une invitation à lâcher prise et à faire de chaque erreur une opportunité.

Un espace d'expression pour prendre confiance, sans expérience requise, simplement l'envie d'oser dans un cadre bienveillant.

Artiste intervenant **Antoine Peterschmitt**



STAGE JEU ET ÉCRITURE

Traverser Feydeau

NOUVEAU

ADULTE : 18 SEPTEMBRE | 18H-21H
19 SEPTEMBRE | 14H-17H
26 SEPTEMBRE | 13H-18H

Réparti en deux week-ends, ce stage propose d'explorer la célèbre œuvre de Feydeau *On purge bébé*, autour d'exercices d'écoute, d'expression et d'improvisation. Cette découverte se prolonge au plateau sous la forme d'une traversée, les participant-es se familiarisent à l'écriture et aux personnages comiques de l'auteur, pour en extraire une interprétation singulièrement collective.

Artiste intervenante **Aurélien Cohen**

STAGE JEU ET DESSIN

Tracer des récits

NOUVEAU

ADULTE DÉBUTANT :
SAMEDI 06, 13 ET 20 MARS | 14H-17H

Jouer et dessiner, deux activités qui sont le dénominateur commun de nos enfances. L'objectif de cet atelier est d'explorer les possibilités, pour développer un récit, de conjuguer les outils du jeu et du dessin. Comment peuvent-ils se côtoyer, se compléter ou se contredire ? Comment un dessin peut-il constituer un récit ? Comment la scène donne-t-elle vie au dessin ?

Artiste intervenant **Matthieu Fayette**

ÉCRIVEZ !

STAGES
de pratique artistique
amateur

STAGE D'ÉCRITURE

Ouvrir des possibles

ADULTE DÉBUTANT :
VENDREDIS 06 ET 13 NOVEMBRE | 18H-21H
SAMEDI 07 ET 14 NOVEMBRE | 14H-17H

Comment déplacer son imaginaire ? Cet atelier d'écriture invite à inventer ce qui n'existe pas encore. À partir de textes variés et de consignes créatives, les participant-es imaginent des récits, des mondes possibles, de nouvelles façons d'envisager présent et futur. Entre écriture individuelle et collective, chacun-e est invité-e à décaler son regard et à trouver ensemble, des idées pour vivre mieux.

Artiste intervenante **Mariette Navarro**

STAGE D'ÉCRITURE

Métamorphoses

ADULTE DÉBUTANT :
VENDREDIS 12 ET 19 MARS | 18H-21H
SAMEDI 13 ET 20 MARS | 14H-17H

Changer, évoluer, muter, transformer... Que se passe-t-il en nous lorsque quelque chose de nouveau apparaît ? Cet atelier d'écriture explore les transformations et les mouvements qui nous traversent et nous emmènent ailleurs. Un parcours à travers l'éventail des possibles, du mythe à la science-fiction, des sensations les plus intimes aux bouleversements les plus spectaculaires. Naît alors un espace pour penser son propre récit d'émancipation et ouvrir des futurs désirables.

Artiste intervenante **Mariette Navarro**



DANSEZ!

STAGES
de pratique artistique
amateur



STAGE DANSE BIEN-ÊTRE

ADULTE : SAMEDI 10 OCTOBRE | 14H30-17H30
Accordez-vous un temps pour vous faire du bien et vous ressourcer... dès la rentrée ! Ce stage propose d'explorer le lien entre mouvement dansé et mouvement de la nature grâce à l'approche de la médecine chinoise des éléments (eau, terre, feu, métal, bois) et des rythmes du corps pour bien commencer la saison.

Artiste intervenante **Sylvie Tiratay**

STAGE DANSE ET MOTS

ADULTE : SAMEDI 23 JANVIER | 14H30-17H30
Utiliser la poésie pour s'inspirer, écrire pour se mettre en éveil, danser pour raconter... À partir de poèmes choisis ou personnels, ce stage invite à suivre les courbes de l'écriture, la musicalité des mots, pour exprimer par le geste les émotions traversées. Par ce voyage entre mots et mouvements (et inversement), le groupe déploie une écriture chorégraphique collective.

Artiste intervenante **Sylvie Tiratay**

STAGE DANSE ET DESSIN

ADULTE : SAMEDI 05 DÉCEMBRE | 14H30-17H30
Ici le mouvement s'exprime avec le support du dessin pour faire des allers et retours entre le geste dansé et la trace plastique, faits de rythmes et de variations. Une manière de jouer avec le corps et différents supports, sources d'expressivité.

Artiste intervenante **Sylvie Tiratay**



STAGE DANSE ET IMAGE PHOTOGRAPHIQUE

ADULTE : SAMEDI 27 FÉVRIER | 14H30-17H30
Comment créer du mouvement à partir d'un instant figé ? Après un échauffement centré sur les dynamiques de temps, d'espace et de poids, le groupe explore le lien entre danse et image à partir de l'œuvre d'artistes photographes comme Diane Arbus, Raymond Depardon ou Man Ray, pour aboutir à une création individuelle et collective.

Artiste intervenante **Sylvie Tiratay**

STAGE DANSE PARENT-ENFANT

NOUVEAU

6/8 ANS : SAMEDI 19 SEPTEMBRE | 14H30-15H30
8/10 ANS : SAMEDI 24 AVRIL | 14H-15H30

Envie de passer un moment privilégié à deux ? Destiné aux duos parent-enfant, ce stage trace les contours d'une nouvelle forme de communication au travers du mouvement. Les danseuses en herbe se retrouvent ensemble autour d'un instant de création, nourri par le langage corporel, les jeux de coordination et l'improvisation.

Artiste intervenante **Marie Cannas**

STAGE DANSE ET CONTACT

NOUVEAU

ADULTE : SAMEDI 27 MARS | 14H30-17H30
Ce stage est un espace libre pour inventer de nouvelles formes corporelles en racontant la relation à l'autre par la danse. Il invite à la connexion par le corps, le regard et la présence. Comment créer un mouvement commun ?

Artistes intervenant-es **Sylvie Tiratay** et un-e musicien-ne





STAGES
de pratique artistique
amateur

TARIFS

Le montant de 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 ?

Quotient familial = Revenu fiscal de référence / (12 x Nombre de parts fiscales)

TARIFS STAGE IMPROVISATION THÉÂTRALE : Du sel dans nos scènes !

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
9h	36,1 €	38,2 €	55,7 €	76,4 €	100,1 €	111,5 €	130,1 €	148,7 €	198,2 €	237,4 €

TARIFS STAGE IMPROVISATION THÉÂTRALE : Il faut se planter pour germer !

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
6h	24,1 €	25,5 €	37,2 €	50,9 €	66,7 €	74,3 €	86,7 €	99,1 €	132,1 €	158,3 €

TARIFS STAGE JEU ET ÉCRITURE

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
11h	44,2 €	46,7 €	68,1 €	93,4 €	122,4 €	136,3 €	159 €	181,7 €	242,3 €	290,2 €

TARIFS STAGE JEU ET DESSIN

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
9h	36,1 €	38,2 €	55,7 €	76,4 €	100,1 €	111,5 €	130,1 €	148,7 €	198,2 €	237,4 €

TARIFS STAGE ÉCRITURE : Ouvrir des possibles

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
12h	48,2 €	50,9 €	74,3 €	101,9 €	133,5 €	148,7 €	173,4 €	198,2 €	264,3 €	316,6 €

TARIFS STAGE ÉCRITURE : Métamorphoses

Durée	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6	QF7	QF8	QF9	QF10
12h	48,2 €	50,9 €	74,3 €	101,9 €	133,5 €	148,7 €	173,4 €	198,2 €	264,3 €	316,6 €

TARIFS STAGES WEEK-END

Danse bien-être 37 €
 Danse et contact 37 €
 Danse et dessin 37 €

Danse et image photographique 37 €
 Danse et mots 37 €
 Danse parent-enfant 6-8 ans 20 €
 Danse parent-enfant 8-10 ans 30 €