

LES ATELIERS

du Fossé



SAISON
24/25

Découvrez vite **LES ATELIERS**

du Fossé

LE FOSSÉ DES TREIZE, C'EST PLUS DE 120 ACTIVITÉS DIFFÉRENTES

CONÇUES SPÉCIALEMENT POUR VOUS...

**SPORT, DÉTENTE, ARTS MARTIAUX, DANSE,
MUSIQUE, THÉÂTRE, ARTS PLASTIQUES ET CIRQUE**

- *De septembre à juin*
- *Dans des salles équipées et adaptées*
- *Pour tous les âges et tous les niveaux*

**Vous bénéficierez
tout au long de l'année...**

DE L'EXCELLENCE DE NOS ENSEIGNANTS

D'ACTIONS CULTURELLES IMAGINÉES AVEC LES STRUCTURES

CULTURELLES PARTENAIRES DU CSC

Sommaire

ATELIERS ENFANTS/JEUNES

pages oranges de 8 à 15

ATELIERS ADULTES

pages bleues de 17 à 24

ÉCOLE DE MUSIQUE

pages oranges de 25 à 27

PÔLE SPORT - DÉTENTE - ARTS MARTIAUX



- Une pratique sportive de loisirs et sans compétition
- Des salles de sport adaptées et équipées
- Des parcours évolutifs pour que chacun puisse progresser
- Des enseignants diplômés, et pour certains « champions » dans leur discipline

PÔLE DANSE



- Une offre riche et variée
- Des intervenants diplômés et/ou artistes
- Des salles de danse adaptées et équipées
- Un grand gala de danse dans la salle de spectacle en fin d'année scolaire

PÔLE ÉCOLE DE MUSIQUE

Rock - Pop - Funk - Jazz - Electro



- Une école labellisée par le réseau des écoles de musique de Strasbourg
- Des intervenants diplômés du conservatoire et/ou de la Music Academy International
- Cours de tous les niveaux - aucun prérequis en solfège n'est nécessaire
- Des ateliers de jeu en groupe et deux concerts organisés dans l'année
- Une école qui évolue vers le répertoire 2.0 : livestream, studio d'enregistrement, partitions numériques

PÔLE THÉÂTRE - CIRQUE



- Des artistes enseignants
- Des partenaires reconnus comme Graine de Cirque, la LOLITA, le CETP
- Une offre complète : du théâtre, du cirque, de l'improvisation
- Des représentations publiques dans la salle de spectacle

PÔLE ARTS PLASTIQUES



- Des artistes enseignants
- Une salle-atelier d'artistes lumineuse et équipée
- À la découverte des métiers d'art
- Des techniques variées



	3/6 ANS	6/10 ANS	11/15 ANS	ADULTES dès 15 ANS
SPORT - DÉTENTE - ARTS MARTIAUX				
Arts martiaux	X	X		
Sports de combat		X	X	X
Gymnastique douce - Fitness - Pilates				X
Gymnastique - Mini trampoline	X	X		
Fit-training - Abdominaux - Mal de dos				X
DANSE				
Danse classique	X	X	X	X
Modern Jazz		X	X	X
Hip-Hop	X	X		
Danse africaine	X	X		
Danse magrébo-orientales				X
Danse bollywood				X
Danse swing				X
Street M jazz				X
Nos corps, nos voix				X
ARTS PLASTIQUES				
Arts appliqués : Dessine-moi un livre	4/7 ans			
Arts appliqués : Illustration en volume		7/12 ans		
BD, illustration, manga, dessin animé		X	X	X
Arts plastiques	X	X		X
Céramique		X		X
Couture				X
Calligraphie				X
THÉÂTRE - CIRQUE				
Théâtre		X	X	X
Théâtre physique	X	X	X	
Théâtre d'improvisation				X
Cirque	X	X		
ÉCOLE DE MUSIQUE				
Éveil musical	X			
Éveil instrumental		X		
Cours instrumentaux		X	X	X
Musique numérique			X	
Percussions africaines	X	X		

Comment s'inscrire ?

SAISON
24/25



www.CSCF13.org



INSCRIPTIONS

- **Pour les nouveaux élèves** : Inscription en ligne sur www.CSCF13.org (pages «Ateliers») ou en scannant le QR Code ci-dessus, à partir du 15 juillet 2024.
- **Pour les anciens élèves** (inscrits en 2023/2024) : Rendez-vous à l'accueil du Fossé des Treize entre le 15 juin et le 4 juillet 2024.

RÉDUCTIONS APPLIQUÉES

- **Moins 50% pour les QF de 0 à 250**
- **Moins 25% pour les QF de 251 à 500**
- **Moins 15% sur l'atelier le moins cher** pour 2 ateliers pris par une même personne ou 2 personnes d'une même famille.

MODALITÉS GÉNÉRALES

- Les tarifs indiqués pour chaque atelier correspondent donc à la participation annuelle par élève (de sept à juin) et pour un **minimum de 28 séances** ; il y a bien 30 semaines de cours planifiés, ce qui permet d'absorber un jour férié dans l'année ou l'absence exceptionnelle de l'intervenant.
- Pour bénéficier des ateliers, **il est indispensable de s'acquitter de la carte de membre annuelle** du CSC : 17€ par foyer.
- Les ateliers **n'ont pas lieu durant les vacances scolaires**.
- Les modalités de remboursement sont disponibles à l'accueil du CSC.
- Il est possible de faire une **séance d'essai en fonction des places disponibles** (5€).

*les dates
à retenir*

- Rentrée des ateliers : à partir du lundi 23 septembre 2024
- Spectacles de clôture de saison : à partir du 10 juin 2025

Découvrez NOS ENSEIGNANTS diplômés

ET POUR CERTAINS, CHAMPIONS DANS LEUR DISCIPLINE !



DANSE CLASSIQUE Murielle Beckrich Professeur de danse classique

DANSE HIP-HOP Compagnie Watt

DANSE AFRICAINE Anne-Yolaine Armand Cie Rythmes de vie

DANSE BOLLYWOOD Thiviya Ramaratnam

DANSE MODERN JAZZ Sonia Boissière Cie Deux (2) Scènes en Corps - Artiste chorégraphe - Diplômée d'Etat en danse jazz

DANSE LINDY HOP Association Lindy Spot

DANSE MAGRHÉBO ORIENTALE SorayaBaccouche Centre Artistique et de Recherche des Arts Arabo-Orientaux et Doctorante à l'UNISTRA

NOS CORPS, NOS VOIX Emilie & Gael' Association Ru'elles

ARTS PLASTIQUES Meta Lebens Diplômée des Beaux-Arts

ARTS APPLIQUÉS Valentin Michaut Diplômée des Arts décoratifs en illustration

CÉRAMIQUE Frédéric Pagace Plâtrier

ARTS PLASTIQUES Meta Lebens Diplômée des Beaux-Arts

COUTURE & CRÉATION Claire Barberot Brodeuse & Couturière - Adhérente de la FREMAA (Fédération Régionale des Métiers d'Arts)

CALLIGRAPHIE Ayman Hazzouri

THÉÂTRE Laurine Lehmann Comédienne + **Jean-Michel Burckle**

THÉÂTRE PHYSIQUE Centre Européen de Théâtre Physique

THÉÂTRE D'IMPROVISATION La L.O.L.I.T.A Ligue Ouverte d'Improvisation Théâtrale Amateur

CIRQUE Graine de Cirque

GUITARE Geoffrey Broumault + Richard Blackmore

BATTERIE Emmanuel Dague

BASSE Louis Ernst

MUSIQUE NUMÉRIQUE Geoffrey Broumault

PERCUSSIONS AFRICAINES Anne-Yolaine Armand Diplômée de la M.I.M.A (Musicien Interprète des Musiques Actuelles)

GYMNASTIQUE Catherine Glusko Professeure de gymnastique - Diplômée STAPS - Brevet d'état des activités gymniques - Certifiée «sport/santé»

FITNESS Céline Braun Coach sportif et formatrice des métiers de la forme au CREPS

CAPOEIRA Mestre Xuxa Grupo Senzala

BOXE Aziz Abdelaoui Champion de France, Europe et monde professionnel - Diplômé pour animer la boxe.

KARATÉ Djamel Kirouane 4ème DAN - Diplôme instructeur fédéral DIF - Entraîneur au Racing Club de Strasbourg et Fegersheim - Coach National

Nos ateliers

ENFANCE JEUNESSE

3/6 ANS • 6/10 ANS • 10/17 ANS

SPORT/DÉTENTE

ARTS MARTIAUX

ARTS MARTIAUX

▪ CAPOEIRA / Mestre Xuxa

Découvrez la capoeira, une discipline unique, un art martial complet qui joue sur des registres variés : la lutte, les acrobaties, le jeu, la musique très présente et l'expression corporelle. Le combat développe des aptitudes physiques, de la coordination, de la souplesse, de la force, du contrôle, de l'explosivité. Cet art de la ruse ajoute le sens du rythme. Les arts martiaux amènent les enfants à travailler le mental, la rigueur, la discipline, dans le respect de l'adversaire avec un bon comportement ; le tout dans la bonne humeur !

Moyenne et grande sections de maternelle + CP	JEUDI de 17h à 18h	222€/an
Du CE1 au CM2	JEUDI de 18h à 19h	222€/an

▪ KARATÉ / Djamel Kirouane RCS (Racing Club de Strasbourg)

La pratique du Karaté améliore l'agilité, la coordination et le renforcement musculaire. Grâce aux entraînements variés, votre enfant va développer sa mémoire, son attention et gagner en confiance en lui, tandis que les exercices multidirectionnels vont lui permettre de mieux appréhender l'espace, l'environnement. Le karaté est une école de «vie en société».

Du CE1 au CE2	LUNDI de 17h30 à 18h30	222€/an
Du CM1 à la 6 ^{ème}	LUNDI de 18h30 à 19h30	222€/an

SPORTS DE COMBAT

▪ BOXE FRANÇAISE / Aziz Abdelaoui

Aziz est un sportif de haut-niveau toujours actif : il est champion du monde professionnel (2015). La boxe qu'il propose pour les enfants, sans compétition, est un outil pertinent qui enseigne la discipline et les règles ; cela permet aux enfants de se dépenser physiquement et de se développer. Les enfants acquièrent un esprit de combativité, de réussite et de confiance en soi. (Pour cet atelier, chaque élève disposera de ses propres gants et casque).

Du CP au CM2	JEUDI de 17h à 18h	222€/an
De la 6 ^{ème} à la 3 ^{ème}	JEUDI de 18h à 19h	222€/an

15 ANS
OU + ?

d'autres offres
VOUS ATTENDENT DANS
LES PAGES ADULTES !

GYMNASTIQUE

▪ ÉVEIL À LA GYMNASTIQUE / Catherine Glusko

Parcours, exercices au sol, évolutions chantées et dansées. Votre enfant apprendra ainsi un mix de coordination, adresse et équilibre tout en s'amusant. L'atelier se pratique en musique et avec de petits accessoires.

Petite et Moyenne sections de maternelle	MARDI de 17h à 18h	222€/an
Grande section de maternelle + CP	MARDI de 18h à 19h	222€/an

▪ GYMNASTIQUE RYTHMIQUE / Catherine Glusko

Approfondissement de la coordination, de la souplesse, du sens du rythme et surtout de la grâce. Entraînements aux ruban, ballon, corde et cerceau.

Du CP à la 6 ^{ème}	<i>niveau débutant</i>	VENDREDI de 17h à 18h	222€/an
Du CP à la 6 ^{ème}	<i>niveau intermédiaire</i>	VENDREDI de 18h à 19h	222€/an

▪ MINI-TRAMPOLINE - ÉVEIL PSYCHOMOTEUR / Catherine Glusko

Des sauts sur un mini-trampoline, des parcours psychomoteurs en musique, des exercices qui développent la force, l'équilibre et la coordination.

Petite et Moyenne sections de maternelle	MERCREDI de 9h à 10h	222€/an
Grande section de maternelle + CP	MERCREDI de 10h à 11h	222€/an

▪ GYMNASTIQUE ACROBATIQUE / Catherine Glusko

La gymnastique acrobatique est un parcours psychomoteur avec des éléments acrobatiques effectués sur de la musique, un mélange de chorégraphies et de figures gymniques exécutées en duo ou en groupe. La réalisation de pyramides, spécificité de cette activité, permettra à votre enfant de booster sa confiance en lui et son sens artistique.

Du CP à la 6 ^{ème}	MERCREDI de 11h à 12h	222€/an
-----------------------------	-----------------------	---------



DANSE

DANSE CLASSIQUE

■ INITIATION À LA DANSE CLASSIQUE / Murielle Beckrich

Une première découverte de la danse classique avec des exercices d'échauffement, d'assouplissement et d'évolution dans l'espace en groupe, techniques de coordination et de motricité, utilisation d'accessoires ludiques.

Moyenne section de maternelle	VENDREDI de 17h à 18h	222€/an
Grande section de maternelle	MARDI de 17h à 18h	222€/an
CP	LUNDI de 17h à 18h	222€/an

■ DANSE CLASSIQUE / Murielle Beckrich

Ce cours permet d'acquérir les bases de la danse classique. Entre plaisir et rigueur le travail technique et rythmique aboutira vers une chorégraphie présentée en fin d'année. Dès 9 ans, les bases et la technique de la danse classique seront acquises. Un travail technique et rythmique permettra, ensuite, de progresser et d'évoluer dans la discipline.

CE1	MERCREDI de 12h45 à 13h45	222€/an
CE2	VENDREDI de 18h à 19h	222€/an
CM1	MERCREDI de 13h45 à 15h	237€/an
CM2	MERCREDI de 15h à 16h15	237€/an
6 ^{ème}	MERCREDI de 16h15 à 17h30	237€/an
De la 5 ^{ème} à la 3 ^{ème}	MARDI de 18h à 19h30	252€/an
De la Seconde à la Terminale	LUNDI de 18h à 19h30	252€/an

Et en complément des ateliers...

■ COURS DE POINTES DÉBUTANTES / Murielle Beckrich

Le travail sur pointes est une technique en danse classique où les ballerines apprennent à danser avec grâce sur l'extrémité distale du chausson de danse.

Ce cours de pointes est destiné aux élèves qui participent déjà à un autre cours de danse classique au CSC du Fossé des Treize.

Collégiens & Lycéens	MERCREDI de 17h30 à 18h30	153€/an
----------------------	---------------------------	---------

■ BARRE AU SOL / Murielle Beckrich

La barre au sol est une discipline pratiquée par les danseuses classiques pour assouplir, tonifier et galber leur corps. Un bon moyen de travailler ses postures en complément de l'atelier de danse classique.

Collégiens & Lycéens	VENDREDI de 19h à 20h	153€/an
----------------------	-----------------------	---------

**15 ANS
OU + ?**

d'autres offres
**VOUS ATTENDENT DANS
LES PAGES ADULTES !**

DANSE MODERN JAZZ

▪ **MODERN JAZZ** / Sonia Boissière

Sonia propose une danse basée sur l'énergie du modern-jazz associée à une forme de danse plus contemporaine, faite de contractions, de relâchements et de ruptures. Une danse élaborée à partir de techniques à la fois dynamiques et fluides.

Du CE1 au CM1

MERCREDI de 10h30 à 12h

252€/an

DANSE URBAINE

▪ **ÉVEIL AU HIP-HOP «PREMIERS PAS»** / Compagnie Watt

Un éveil, une approche des danses urbaines par la sensibilisation à la musique, au groove, aux ressentis et aux émotions via l'expression corporelle. À travers divers exercices de créativité, d'improvisation, les enfants développent la maîtrise de leur schéma corporel et la coordination des mouvements, l'écoute, l'association de la musique et de la danse urbaine.

Grande section de maternelle au CE1

MERCREDI de 16h30 à 17h30

222€/an

▪ **ÉVEIL AU HIP-HOP «FIND THE GROOVE»** / Compagnie Watt

Un éveil de l'enfant aux fondamentaux de la danse et de la culture urbaine : coordination, lien musique-mouvement, utilisation de l'espace, variation d'énergie, interrelation, expression corporelle, créativité, freestyle et mémorisation, tout en développant l'acquisition des techniques de base des danses hip-hop et house.

Du CE2 au CM2

MERCREDI de 17h30 à 18h30

222€/an

DANSE AFRICAINE

▪ **ÉVEIL À LA DANSE AFRICAINE** / Anne-Yolaine Armand

Eveil du corps, prise de repères dans l'espace, chorégraphies ludiques, écoute de la musique aux percussions avec djembé et balafon, chants d'ici et d'ailleurs et divers jeux rythmés et dansés seront proposés aux enfants.

Petite et Moyenne sections de maternelle

MERCREDI de 14h30 à 15h30

222€/an

Grande section de maternelle + CP

MERCREDI de 13h30 à 14h30

222€/an

▪ **DANSE AFRICAINE** / Anne-Yolaine Armand

Apprentissage rythmé et dynamique de la danse africaine libre. Au programme : repère dans l'espace, accueil et écoute de la musique, développement et mémorisation des pas, jeux rythmés et dansés, chants africains, avec percussions ou sur CD.

Du CE1 au CM2

MERCREDI de 15h30 à 16h30

222€/an

THÉÂTRE & CIRQUE

THÉÂTRE

▪ **THÉÂTRE** / Laurine Lehmann & Jean-Michel Burcklé

Basés sur la diction et la recherche du personnage, ces ateliers permettront aux jeunes comédiens d'apprendre à écouter et à se faire entendre. L'aboutissement de ce travail est l'écriture et la création d'un spectacle dont les élèves comédiens, seront co-auteurs, avec une représentation théâtrale en fin de saison. Certains ateliers proposent un niveau plus poussé pour ceux qui ont déjà une expérience théâtrale et qui ont le désir d'aller plus loin dans le travail d'acteur.

CM1 & CM2		MERCREDI de 13h30 à 15h30	279€/an
De la 6 ^{ème} à la 3 ^{ème}	<i>niveau débutant</i>	MERCREDI de 15h30 à 17h30	279€/an
De la 6 ^{ème} à la 3 ^{ème}	<i>niveau avancé</i>	MERCREDI de 17h30 à 19h30	279€/an
Lycéens & Etudiants		MERCREDI de 19h30 à 21h30	333€/an

THÉÂTRE PHYSIQUE

▪ **ÉVEIL AU THÉÂTRE PHYSIQUE** / Centre Européen de Théâtre Physique

« Théâtre physique » est un courant désignant un théâtre où le corps et le mouvement sont au centre d'un processus intégrant théâtre, danse, manipulation d'objets, musique, écriture, vidéo. Cet atelier est un lieu de liberté où l'enfant peut s'écouter et s'exprimer, déployer son imaginaire et sa créativité, exercer sa sensibilité d'écoute, de relation, d'adresse, renforcer son aisance dans un groupe, et mobiliser son être physique, émotionnel et affectif.

Maternelles		LUNDI de 17h à 18h	222€/an
Du CP au CM1		LUNDI de 18h à 19h	222€/an

▪ **THÉÂTRE PHYSIQUE D'IMPRO** / Centre Européen de Théâtre Physique

Explorer comment faire de son corps un outil d'expression, de sa voix un outil de création, de son espace un terrain de jeu. A partir de soi, du rapport à l'autre, du collectif, mobiliser son être physique, émotionnel, affectif et créatif et développer ses qualités expressives à travers un lâcher prise physique et vocal.

Du CM2 à la 3 ^{ème}		LUNDI de 19h à 20h30	252€/an
------------------------------	--	----------------------	---------



CIRQUE

▪ **INITIATION AU CIRQUE** / Graine de Cirque

Acrobatie, jonglerie, expression, équilibre... l'atelier a pour objectif de permettre à chaque enfant d'explorer et de développer ses capacités corporelles et artistiques à travers les techniques et objets du cirque. Se déplacer, s'organiser au sein du groupe, découvrir les possibilités de son corps pour enfin se lancer sur la piste !

Moyenne & Grande sections de maternelle	MERCREDI de 9h30 à 10h30	222€/an
Du CP au CE2	MERCREDI de 10h30 à 12h	252€/an

**15 ANS
OU + ?**

d'autres offres
**VOUS ATTENDENT DANS
LES PAGES ADULTES !**



ARTS PLASTIQUES

ARTS APPLIQUÉS

■ **DESSINE-MOI UN LIVRE** / Valentin Michaut

Un atelier pour apprendre à dessiner le monde végétal, les animaux, les insectes, les éléments terrestres, les personnages et raconter des histoires en images. Création d'un livre illustré individuel autour d'un thème commun chaque année (voyage, transports volants imaginaires, sous l'eau, animaux super héros). Découverte et pratique des outils graphiques de l'illustration (crayon de mine, crayons de couleurs aquarelle, feutres, encres).

De 4 ans révolus (en septembre) à 7 ans	LUNDI de 17h à 18h30	252€/an
De 4 ans révolus (en septembre) à 7 ans	MERCREDI de 9h30 à 11h	252€/an
De 4 ans révolus (en septembre) à 7 ans	VENDREDI de 17h à 18h30	252€/an

■ **ILLUSTRATION EN VOLUME : MODELAGE & BRICOLAGE** / Valentin Michaut

Création de personnages ou animaux en terre à modeler peinte, pâte à modeler, fil de fer et éléments de récupération détournés. Confection des habits, accessoires, décors peints et mises en scènes humoristiques des personnages en action. Prises de vues photographiques, expositions. Dessins sur thème commun, cours de peinture, modelage, bricolage et découpage !

De 7 ans révolus à 12 ans (CE1 à la 5 ^{ème})	MECREDI de 11h à 12h30	252€/an
--	------------------------	---------

■ **BD, ILLUSTRATION, DESSIN ANIMÉ** / Valentin Michaut

Découvrir les astuces de création de scénario, inventer ses héros de bande dessinée, apprendre à représenter des décors, réaliser des images dans des cases de BD sur table lumineuse. Initiation aux techniques graphiques. Réalisation d'une bande dessinée individuelle sur l'année.

De 8 à 10 ans (CE2 au CM2)	MECREDI de 16h30 à 18h	252€/an
----------------------------	------------------------	---------

■ **BD, ILLUSTRATION, MANGA, DESSIN ANIMÉ** / Valentin Michaut

Découvrir les techniques graphiques (crayons, feutres, encres de chine, trame manga), apprendre à créer des personnages pour une histoire ou bien pour des illustrations uniques (affiches, mascottes, publicités). Création de décors, perspective, mise en couleur. Astuces de création de scénarios, initiation au storyboard, dessin sur table lumineuse, réalisation de planches originales d'histoires.

De 11 à 12 ans (6 ^{ème} à la 5 ^{ème})	MECREDI de 18h à 19h30	252€/an
--	------------------------	---------

■ **BD, ILLUSTRATION, MANGA, DESSIN ANIMÉ** / Valentin Michaut

Apprentissage des techniques graphiques (crayon n&b, crayon aquarelle, encre de chine, encres de couleur, feutres à alcool, trame manga), cours sur la création de personnages, décors, perspective, mise en couleur. Astuces de création de scénarios et « storyboard », cours sur le cadrage et la mise en scène, la gestion des cases, dessin sur table lumineuse, réalisation de planches originales de personnages et d'histoires. Sujets sur mesures par groupes.

De 13 à 18 ans (4 ^{ème} à la Terminale)	JEUDI de 18h à 19h30	252€/an
--	----------------------	---------

**15 ANS
OU + ?**

d'autres offres
**VOUS ATTENDENT DANS
LES PAGES ADULTES !**

ARTS PLASTIQUES

▪ ARTS PLASTIQUES / Méta Lebens

Créer, c'est observer, essayer, transformer. Les enfants apprennent et expérimentent à leur rythme différents techniques d'arts plastiques: dessin, peinture, collage, gravure et pop-up ! Des projets ludiques seront proposées pour des créations individuelles et collectives.

Grande section de maternelle au CE1

MERCREDI de 14h à 16h

279€/an

▪ ARTS PLASTIQUES / Méta Lebens

Un atelier dynamique et créatif pour explorer différents techniques: dessin, peinture; (gouache, aquarelle, acrylique), encre craies, estampes, gravure, collage, pop-up. Les thèmes se rapportent à l'univers quotidien, au monde extérieur et aux événements culturels du moment. Exposition en fin d'année.

Du CE2 à la 6^{ème}

MERCREDI de 16h à 18h

279€/an

CÉRAMIQUE

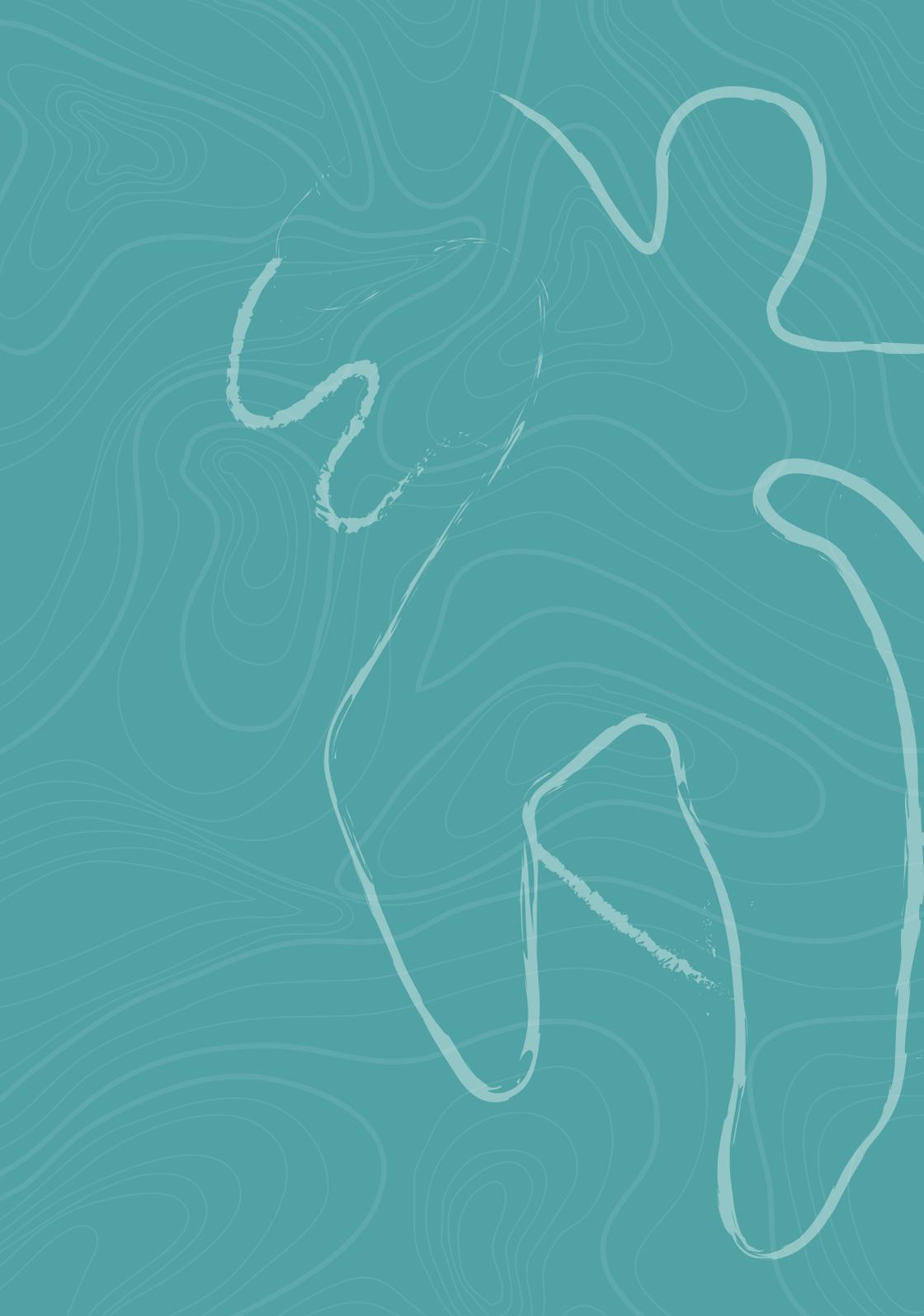
▪ À LA DÉCOUVERTE DE LA CÉRAMIQUE / Frédéric Pagace

Un éveil artistique au volume pour permettre aux enfants de s'approprier les outils, les techniques et méthodes de travail de l'argile pour enrichir leur capacités d'expression et leur sensibilité artistique. Diverses thématiques seront abordées pour explorer la forme, la couleur et la matière.

Du CP à la 5^{ème}

JEUDI de 17h à 18h30

264€/an



Nos ateliers
ADULTES

DÈS 15 ANS

SPORT/DÉTENTE ARTS MARTIAUX

SPORT DE COMBAT

▪ **BOXE FRANÇAISE** / Aziz Abdelaoui

La boxe un art de vie, un sport de combat avec des valeurs qui demandent notamment le respect de l'adversaire et un sport complet (travail physique, souplesse, puissance, force, détermination, stratégie, adresse et mental). La pratique de loisirs (sans compétition) ici proposée par Aziz, champion du monde professionnel, sera faite d'échanges protégés, de jeux de dépassement et d'efforts engagés sur tout le corps. Cet sport est une thérapie reconnue des médecins en sport-santé pour travailler sur la gestion du stress et la confiance en soi.

Adultes dès 15 ans

JEUDI de 19h à 20h

261€/an

GYMNASTIQUE DOUCE, PILATES, STRETCHING...

▪ **GYMNASTIQUE DOUCE** / Catherine Glusko

Travail cardiaque et musculaire, étirements, massages et relaxation en rythme pour mieux vivre son corps !

Adultes

LUNDI de 10h30 à 11h30

261€/an

▪ **COCKTAIL FITNESS** / Catherine Glusko

Le mix parfait entre du travail cardio et du renforcement musculaire avec ce cocktail fitness, éclatez-vous en musique et tonifiez-vous de la tête aux pieds ! Grâce aux nombreuses variations sur les mouvements, débutants et confirmés y trouveront leur intensité !

Adultes

LUNDI de 12h15 à 13h15

261€/an

▪ **GYM STRETCHING** / Catherine Glusko

Etirer et tonifier le corps, entretenir sa musculature et sa souplesse, pour le bien-être et l'équilibre personnel. Catherine vous propose une mosaïque d'exercices gymniques mêlant les fitness-balles, les élastiques, les cerceaux, et un travail à la barre.

Adultes

MARDI de 19h à 20h

261€/an



• **PILATES** / Catherine Glusko

Sculpter votre corps, améliorer votre posture en tonifiant les muscles et développer votre souplesse grâce aux exercices doux du pilate. Ceux-ci, accompagnés d'une technique de respiration vous aident à éliminer le stress quotidien et à trouver l'équilibre avec vous-même.

Adultes	MARDI de 20h à 21h	261€/an
Adultes	JEUDI de 12h15 à 13h15	261€/an
Adultes	VENDREDI de 19h à 20h	261€/an

FIT-TRAINING

• **FIT-TRAINING** / Céline Braun

Vous aimez transpirer ? Vous voulez améliorer votre condition physique, brûler des calories et puiser dans les graisses ?

Ce cours de H.I.I.T (entraînement fractionné à haute intensité) est fait pour vous aider à atteindre vos objectifs ! Céline mixe travail fonctionnel, travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire, en utilisant du matériel tel les haltères, élastiques, swiss-balls et briques de yoga. Le mode d'entraînement fractionné alterne des pics d'intensité avec des phases de récupération. Le renforcement de la sangle abdominale est réalisé selon l'approche posturo-respiratoire Bernadette De Gasquet et respecte le périnée et la physiologie du corps.

Adultes dès 15 ans	MERCREDI de 18h30 à 19h45	279€/an
Adultes dès 15 ans	VENDREDI de 12h15 à 13h15	261€/an

• **ABDOMINAUX & MAL DE DOS MÉTHODE DE GASQUET** / Céline Braun

Dites STOP au mal de dos en corrigeant votre posture et en apprenant de nouvelles habitudes au quotidien, grâce à un travail de renforcement musculaire de la sangle abdominale et des muscles du dos selon la méthode Bernadette de Gasquet(R). Cette méthode permet un travail posturo-respiratoire qui respecte votre physiologie et votre périnée. Ce cours s'adresse à tous les publics et utilise différents matériels tels que des swiss-balls, des sangles de yoga, des bâtons et des briques de yoga.

Adultes dès 15 ans	MERCREDI de 19h45 à 20h30	216€/an
--------------------	---------------------------	---------

Il est possible de cumuler les deux ateliers du mercredi soir (Fit-training + Abdominaux et mal de dos - méthode de Gasquet) pour 333€/an !



DANSE

DANSE CLASSIQUE

- **DANSE CLASSIQUE** / Murielle Beckrich

Ce cours vous permettra d'acquérir ou d'approfondir les bases et la technique de la danse classique selon votre niveau.

Adultes	LUNDI de 19h45 à 21h30	315€/an
Adultes	<i>niveau avancé</i> MARDI de 19h30 à 21h30	333€/an

Et en complément des ateliers...

- **BARRE AU SOL** / Murielle Beckrich

La barre au sol est une discipline pratiquée par les danseuses classiques pour assouplir, tonifier et galber leur corps. Un bon moyen de travailler ses postures en complément de l'atelier de danse classique.

Adultes dès 15 ans	VENDREDI de 19h à 20h	153€/an
--------------------	-----------------------	---------

MODERN JAZZ

- **MODERN JAZZ** / Sonia Boissière

Sonia propose une danse basée sur l'énergie du modern-jazz associée à une forme de danse plus contemporaine, faite de contractions, de relâchements et de ruptures. Une danse élaborée à partir de techniques à la fois dynamiques et fluides : Un cours et un atelier de composition chorégraphique à la fois.

Adultes dès 16 ans	JEUDI de 20h à 21h30	300€/an
--------------------	----------------------	---------

- **STREET M JAZZ** / Sonia Boissière

Un moment où fusionne l'énergie de la danse urbaine dite hip-hop (breakdance) et la danse modern-jazz. Sonia vous propose de venir vous dépenser autour de ces différentes formes et techniques avec énergie, rythmicité, accompagnée par des moments de silence et d'arrêt des moments comme suspendus.

Adultes dès 14 ans	JEUDI de 19h à 20h	261€/an
--------------------	--------------------	---------

▪ **DANSE INDIENNE BOLLYWOOD** / Thiviya Ramaratnam

Le cours de danse proposé par Thiviya vous amène dans l'univers des films indiens très colorés. Venez découvrir l'énergie et la grâce de la danse Bollywood qui est un mélange de plusieurs styles de danse : traditionnelle, folklorique et occidentale. Ce cours est accessible à tous les niveaux et vous permettra d'améliorer votre forme physique tout en vous amusant.

Adultes dès 15 ans	JEUDI de 20h à 21h30	300€/an
--------------------	----------------------	---------

▪ **DANSE MAGHRÉBO-ORIENTALE** / Soraya Baccouche

Des danses populaires et traditionnelles à des approches modernes fusionnées issues de rencontres avec les danses occidentales, ce cours invite à l'exploration de diverses énergies. Au travers de danses festives, expressives ou profondes, renouez avec votre corps en retrouvant confiance, tonicité et maîtrise de gestuelles techniques spécifiques.

Adultes dès 15 ans	niveau débutant	MERCREDI de 18h30 à 20h	300€/an
--------------------	-----------------	-------------------------	---------

Adultes dès 15 ans	niveau intermédiaire	MERCREDI de 20h à 21h30	300€/an
--------------------	----------------------	-------------------------	---------

EXPRIMONS ENSEMBLE LES RÉCITS DE NOS CORPS !

▪ **NOS CORPS, NOS VOIX** / Emilie & Gaell'

Ces ateliers sont un espace inclusif, pensé en premier lieu pour les personnes exposées au sexisme (misogynie, homophobie, transphobie etc.). Un espace d'expression, de jeux, d'écoute et de soin à nos corps. Nous vous proposons des chemins de création spontanée issus du théâtre physique, de la danse des 5 rythmes, de la danse contemporaine et du chant, qui deviennent matière d'écriture et de dessin. Nos ateliers s'adressent aux personnes qui souhaitent se reconnecter à leurs sensations et leur forces créatives dans un cadre bienveillant ; seuls prérequis : être curieuse.eux et accueillir sa vulnérabilité comme celles des autres. »

Adultes dès 16 ans	LUNDI de 19h30 à 21h30	333€/an*
--------------------	------------------------	----------

**Ce tarif est à titre indicatif ; il est adaptable en fonction des situations personnelles de chacun.e. Nous proposons trois tarifs : un tarif d'équilibre, un tarif solidaire (prix libre inférieur au tarif d'équilibre) et un tarif de soutien (prix libre supérieur au tarif d'équilibre). L'accueil du Fossé des treize est ouvert pour répondre à toutes vos questions ou demandes particulières ; n'hésitez pas à vous y présenter !*

DANSES SWING

▪ **CHARLESTON SOLO & JAZZ ROOTS** / Marc - Association Lindy Spot

Le Charleston est apparu aux États-Unis dans les années 1920. Avec son style dynamique et spectaculaire, il a eu un succès considérable. On le danse aujourd'hui en solo et on l'associe souvent au Jazz Roots, la danse afro-américaine solo des années swing, précurseuse des danses de rues modernes telles que le funk et le hip-hop.

Adultes dès 15 ans	JEUDI de 18h à 19h	261€/an
--------------------	--------------------	---------

▪ **LINDY HOP EN COUPLE** / Adèle & Marc - Association Lindy Spot

Danse de couple dynamique et joyeuse, le Lindy Hop se pratique sur des musiques swing aux tempos très variés. Né dans la communauté afro-américaine de Harlem, à New York, il mélange les mouvements improvisés des danses africaines avec la discipline des danses européennes. ATTENTION : l'équilibre Leader/Follower est indispensable pour cet atelier.

Adultes dès 15 ans	JEUDI de 19h à 20h	222€/an
--------------------	--------------------	---------



ARTS PLASTIQUES

ARTS APPLIQUÉS

ARTS APPLIQUÉS/ARTS GRAPHIQUES / Valentin Michaut

Pour ceux qui souhaitent développer un projet personnel, affiner un book pour les entrées en école d'art, approfondir les connaissances dans les domaines des arts appliqués (illustration, bd, animation). Sujets thématiques sur mesure, cours sur le portrait, corps humain, composition, perspective, décor. Enseignement approfondi des techniques de crayonnés, encres, aquarelle, feutres.

Adultes dès 18 ans

JEUDI de 19h30 à 21h

300€/an

ARTS PLASTIQUES

ARTS PLASTIQUES / Méta Lebens

S'inspirer, découvrir, expérimenter, se laisser surprendre, partager et se faire plaisir : cet atelier propose la découverte des techniques d'arts plastiques favorisant une expression personnelle dans une ambiance conviviale. Exposition en cours d'année. Débutants bienvenus !

Adultes

LUNDI de 9h à 11h30

369€/an

CALLIGRAPHIE

CALLIGRAPHIE ARABE / Ayman Hazzouri

La calligraphie arabe possède une sorte de rythme musical, on l'utilise pour embellir une citation, un poème ou encore pour personnaliser le nom d'un ami. C'est un art traditionnel porteur toutes valeurs esthétiques pour la création contemporaine. Pour cela, la connaissance des formes, la maîtrise des outils sont indispensables. Pour y parvenir, l'apprentissage se fait par étapes successives en s'appuyant sur une méthode rigoureuse. Il existe divers styles de calligraphie arabe, nous allons apprendre le Naskhi. Les cours s'adressent aux débutants ainsi qu'aux personnes expérimentées et les contenus seront adaptés selon votre niveau. Les débutants commenceront par étudier les principes fondamentaux de la calligraphie arabe: les règles de base, vocabulaire technique et études d'alphabets. On apprend d'abord à calligraphier les lettres à part puis les lettres attachées ensuite des mots et des phrases.

Adultes dès 15 ans

MERCREDI de 18h à 19h30

300€/an



CÉRAMIQUE

• CÉRAMIQUE / Frédéric Pagace

Un atelier pour travailler l'argile et approfondir plusieurs techniques de manière très libre. Seront abordés les rapports de forme, de surface, de matière et de couleur. Les émaux et la cuisson des pièces sont compris dans le prix de l'inscription.

Adultes dès 15 ans	<i>niveau débutant</i>	MERCREDI de 19h30 à 21h30	345€/an
Adultes dès 15 ans	<i>niveau avancé</i>	MARDI de 19h30 à 21h30	378€/an
Adultes dès 15 ans	<i>niveau avancé</i>	JEUDI de 19h30 à 21h30	378€/an

COUTURE

• COUTURE ET RÉPARATION CRÉATIVE / Claire Barberot

L'atelier de couture est ouvert aux personnes débutantes et plus confirmées. Vous y apprendrez la couture de vêtements et accessoires féminins, dans un esprit bienveillant et slow-made. À partir de patrons de base, vous pourrez imaginer et créer vos propres modèles. Et pour celles qui ont envie de transformer et réparer leurs vêtements existants, Claire saura les accompagner afin de leur donner une seconde vie.

Adultes dès 15 ans		LUNDI de 18h30 à 21h	378€/an
Adultes dès 15 ans		MARDI de 12h15 à 13h45	300€/an

THÉÂTRE

THÉÂTRE

- **THÉÂTRE** / Laurine Lehmann & Jean-Michel Burcklé

Basé sur la diction et la recherche du personnage, cet atelier permettra au comédien d'apprendre à écouter et à se faire entendre. L'aboutissement de ce travail est l'écriture et la création d'un spectacle dont les élèves comédiens, seront co-auteurs, avec une représentation théâtrale en fin de saison. Certains ateliers proposent un niveau plus poussé pour ceux qui ont déjà une expérience théâtrale et qui ont le désir d'aller plus loin dans le travail d'acteur.

Adultes

MERCREDI de 19h30 à 21h30

333€/an

- **THÉÂTRE D'OUVERTURE** / Jean-Michel Burcklé

Un atelier pour donner notamment à des adultes en situation de handicap la possibilité d'exprimer leurs sentiments et mieux comprendre le fonctionnement émotionnel et corporel par le biais d'exercices d'acteurs. Cet atelier est ouvert à toute personne désireuse de progresser.

Adultes

LUNDI de 18h30 à 20h30

200€/an

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

- **LOLITA SCHOOL** / L.O.L.I.T.A (Ligue Ouverte et Libre d'Improvisation Théâtrale Amateur)

Tu souhaites t'amuser et te défouler après une longue journée, gagner en réactivité et en créativité, ou bien améliorer ta confiance en toi et t'exprimer plus facilement en public, le théâtre d'impro est fait pour toi !

Après 30 ans de spectacles au Fossé des Treize, la Lolita te propose à toi aussi de fouler les planches. Pour les curieux ou les plus aguerris, nos différents comédiens proposeront des ateliers thématiques en fonction de leurs domaines de prédilection.

Plus d'infos : www.association-lolita.com

Adultes

JEUDI de 20h à 21h30

300€/an

*Notre école
de musique*

ENFANCE JEUNESSE ADULTES

3/6 ANS • 6/10 ANS • 10/17 ANS • ADULTES

ÉCOLE DE MUSIQUE *Studio 13*

ÉVEIL MUSICAL COLLECTIF

• ÉVEIL MUSICAL / Emmanuel Dague

Eveiller les sens des musiciens en herbe : Ecouter des instruments et œuvres issues de cultures et d'époques allant du classique au rock. Voir et toucher les instruments au travers de jeux musicaux. Sentir le rythme des percussions !

Petite et Moyenne sections de maternelle	MERCREDI de 15h à 16h	222€/an
Grande section de maternelle + CP	MERCREDI de 14h à 15h	222€/an

i Jazzdor se joint à nous pour proposer des actions culturelles aux enfants de l'éveil.

• ÉVEIL INSTRUMENTAL : GUITARE / Geoffrey Broumault

Atelier collectif préparatoire à la pratique d'un instrument. Initiation dans un cours collectif de 4 à 6 enfants. L'élève y apprendra les bases de l'instrument de manière ludique et adaptée.

Du CE1 au CM2	MERCREDI de 13h30 à 14h30	222€/an
---------------	---------------------------	---------

PRATIQUE INSTRUMENTALE INDIVIDUELLE

• TOUS NIVEAUX : GUITARE OU BASSE OU BATTERIE

30min de cours individuel hebdomadaire + 1h mensuelle de cours collectif : Apprentissage des bases des techniques instrumentales et approfondissement de notions théoriques, en face à face avec le professeur. Une fois par mois, un cours collectif instrumental sous forme de master class sera proposé afin de découvrir les différents aspects des musiques actuelles par une approche ludique et interactive.

Du CE1 à adultes	CRÉNEAU À CONVENIR	378€/an
------------------	--------------------	---------

• NIVEAU AVANCÉ «LIVE» : GUITARE OU BASSE OU BATTERIE

30min de cours individuel hebdomadaire + 1h mensuelle de jeu collectif Live : Apprentissage des bases des techniques instrumentales et approfondissement de notions théoriques en lien avec la pratique, en face à face avec le professeur. Une fois par mois, un atelier collectif de jeu en groupe sera proposé. Il permettra de travailler un répertoire de musiques actuelles et d'améliorer l'interprétation en vue de restitutions scéniques dans des conditions professionnelles. Ce cursus est réservé à des élèves motivés tant par le jeu en groupe que par l'exigence d'un travail musical personnel et collectif.

Du CE1 à adultes	CRÉNEAU À CONVENIR	378€/an
------------------	--------------------	---------

La pédagogie proposée au sein des différents cursus est **totale-ment connectée** : les professeurs proposent un enseignement moderne et actualisé avec des **supports numériques** (partitions en ligne et supports audio) pour **jouer chez soi avec un son de qualité** et la possibilité de **découvrir le monde de l'enregistrement et du livestream**.



GUI-TARE

avec Geoffrey Broumault
avec Richard Blackmore



BASSE

avec Louis Ernst



BATTERIE avec Emmanuel Dague

MUSIQUE NUMÉRIQUE

• ATELIER M.A.O / Geoffrey Broumault

Un atelier extrêmement riche et dynamique avec : 1 cycle de découverte des bases et principes de la musique assistée par ordinateur (M.A.O.) avec des stations Ableton mises à disposition des jeunes pendant l'atelier. Puis, 1 cycle interactif de rencontres avec le milieu artistique professionnel et l'artiste Dj Q de la plateforme Artefact P.R.L. Une session live sera proposée aux élèves augmentée de livestream, studio process, et supports numériques personnels.

Collégiens & Lycéens

MERCREDI de 18h30 à 19h30

222€/an



L'atelier de musique numérique est construit en étroite collaboration avec la Laiterie Artefact P.R.L.

PERCUSSIONS AFRICAINES

• ÉVEIL AUX PERCUSSIONS AFRICAINES / Anne-Yolaine Armand

Découverte des instruments d'Afrique : djembé, doum-doum et balafon. Une approche rythmique construite au travers de l'écoute, du jeu, du chant avec un apprentissage de différents rythmes.

Maternelles & CP

MERCREDI de 16h30 à 17h15

207€/an

• PERCUSSIONS AFRICAINES / Anne-Yolaine Armand

Votre enfant apprendra les polyrythmés de djembé, de doum doum et de balafon., à développer son instinct rythmique par une pratique active des instruments, par l'écoute et le jeu.

Du CE1 au CM2

MERCREDI de 17h15 à 18h15

222€/an

ATTENTION : Les cours individuels ne sont pas soumis aux réductions appliquées aux autres ateliers du Fossé des Treize. Par contre, des aides financières peuvent vous être attribuées par la ville de Strasbourg sous condition de quotient familial < à 751 €.

DIRECTEUR DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE
Emmanuel Dague : ecoledemusique@cscf13.org

Implantée au coeur de deux territoires strasbourgeois,
l'association du Fossé des Treize déploie différents
lieux de vie ouverts à toutes et tous :

- Deux centre socio-culturels
- Une crèche
- Un restaurant
- Une salle de spectacle
- Une offre d'ateliers artistiques et sportifs dont une école de musique

Cette plaquette présente les ateliers
artistiques & sportifs dispensés côté Halles/
Tribunal (6 rue Finkmatt, Strasbourg).

**Pour découvrir nos ateliers Côté Gare,
rendez-vous sur
www.CSCF13.org**

Nos partenaires financiers



*Nous
brouwer*



 **03 88 14 36 40**



 
www.CSCF13.org