

**LA BERGERIE**Commune d'Authiou dans la Nièvre  
**DE SOFFIN****LA COMPAGNIE  
ALFRED ALERTE****Une semaine de découverte et de partage**

Hip hop	Franck Settier	10h-12h
Jeux dansés parents/enfants	Marie Chalamette	10h-12h
Tai chi et Qi chong	Philippe Mensah	10h-12h
Danse contemporaine	Alfred Alerte	14h-16h
Chant	Bachir Sanogo	14h-16h
Images collectives	Lucie Albon	14h-16h
Danse afro-contemporaine	Tiziana Bonamin et Bachir Sanogo	16h-18h
Cirque	Valérie Sangouard et Stéphane Bernier	16h-18h
Pilates	Tiziana Bonamin	18h-20h
Modern Jazz	Sabaline Fournier	18h-20h
<b>Prix pour 1 stage (10h de cours)</b>	<b>+ 25 ans : 100 €</b>	<b>- 25 ans : 60 €</b>
<b>Prix pour 2 stages (20h de cours)</b>	<b>+ 25 ans : 170 €</b>	<b>- 25 ans : 100 €</b>
<b>Prix pour 3 stages (30h de cours)</b>	<b>+ 25 ans : 230 €</b>	<b>- 25 ans : 130 €</b>

Forfait « déjeuner » du lundi 20 au samedi 25 juillet inclus : 40 €  
 Forfait « dîner » du dimanche 19 au vendredi 24 juillet inclus : 60 €  
 Forfait « camping » pour la semaine (petit déjeuner inclus) : 40 €

Accueil des « campeurs » sur le site le 19 juillet à partir de 14h.  
 Réunion d'informations autour d'un apéritif de bienvenue le dimanche 19 juillet à 19h30.

Adhésion à l'Association ADJAC de 15 € par personne et 40 € par famille (à partir de 3 personnes).

Les ateliers se dérouleront du lundi 20 au vendredi 24 juillet de 10h à 20h et donneront lieu à des restitutions publiques le samedi 25 juillet à partir de 11h dans le cadre du 16e Festival Chemins des Arts.

**15<sup>e</sup> Stages d'été****20-24 juillet  
2020**

© Josiane Benzi

Licences cat 2 n°1117990 - cat 3 n°1117991

MAIRIE  
D'AUTHIOU

**CIE ALFRED ALERTE / ADJAC**  
**BERGERIE DE SOFFIN 58700 AUTHIOU**  
 03 86 60 15 56 / 06 81 47 12 68  
 cie.alfredalerte@yahoo.fr  
 associationadjac@yahoo.com  
 www.ciealfredalerte.com

## 15<sup>E</sup> ÉDITION DES STAGES D'ÉTÉ Semaine du 20 au 24 juillet 2020

Une semaine de pratique artistique intensive dans la convivialité, la rencontre et le partage

### **HIP HOP AVEC FRANCK SETTIER DE 10H A 12H / 25 PLACES**

Venez découvrir l'univers de la danse Hip Hop à travers ses différentes techniques, son univers musical et ses différentes terminologies, tout ceci dans une bonne ambiance !

La seule chose qui peut vous empêcher de faire ce stage est que vous soyez âgés de moins de 7 ans, sinon peu importe votre niveau en danse ou votre âge ou votre couleur de cheveux, n'hésitez pas à venir découvrir la richesse de cette culture ou à perfectionner votre niveau en danse !

Les adultes sont acceptés, la danse Hip Hop est une culture de mélanges et de partages, alors mélangeons les générations à travers cette danse !

### **TAI CHI ET QI CHONG AVEC PHILIPPE MENSAH DE 10H A 12H / 15 PLACES**

« Le Tai-chi-chuan est un art martial interne. Par interne, il ne s'agit pas de lutter contre un adversaire extérieur à soi-même, mais d'affronter son adversaire interne où plutôt d'effectuer un travail intérieur : (...) il ne s'agit pas, comme le croient les innocents, de se vaincre soi-même. Plutôt de se rencontrer. » (David Catherine, *La beauté du geste*, 2006, p. 121, livre qui évoque son cheminement dans la pratique du Tai-chi-chuan et du piano).

C'est pour cela que l'un de ses noms est la « boxe de l'ombre » c'est-à-dire un travail dynamique et en profondeur.

Le Qi-Chong (littéralement maîtrise de l'énergie vitale) est une gymnastique traditionnelle chinoise.

L'un des 5 piliers de la médecine chinoise dont l'acupuncture est le plus connu en occident.

Il s'agit de mouvements simples et répétitifs qui font travailler la coordination ; la respiration, la détente, l'ancrage et la tonification.

L'objectif ne sera pas d'apprendre et de maîtriser un enchaînement à tout prix, mais d'abord d'éprouver son corps en mouvement et de découvrir et d'approfondir des notions de base de notre corps en mouvement au travers du Tai-chi-chuan et du Qi-Chong.

### **JEUX DANSÉS ENTRE PARENTS ET ENFANTS AVEC MARIE CHALAMETTE DE 10H A 12H / 12 PLACES**

« Percevoir le minuscule

Voilà la clairvoyance

Garder la douceur

Voilà l'énergie »

Lao Tseu

Les mondes des adultes et des enfants peuvent se rejoindre pour des moments complices le temps d'un atelier : massage, jeux dansés et échanges d'impressions.

Nous bougerons ensemble à partir de musiques, d'objets, d'albums, d'images ou de mots, portes d'entrée dans des imaginaires poétiques.

Nous serons attentifs à l'Autre, au groupe et à l'environnement pour évoluer, le corps et les sens en éveil.

Marie Chalamette joue personnellement avec le mouvement dansé depuis la petite enfance et participe régulièrement à des stages de danse contemporaine et des temps d'improvisation ou de création.

Professeure des écoles ayant mené de nombreux projets dansés avec des classes, elle est actuellement formatrice pour les enseignants du premier degré.

### **DANSE CONTEMPORAINE AVEC ALFRED ALERTE DE 14H A 16H / 20 PLACES**

Duo ou duel ?

Trouver sa gestuelle et la déployer dans l'espace.

Partir progressivement à la découverte de ce partenaire invisible et pourtant si présent.

Entrer en contact, s'apprivoiser pour finalement s'abandonner à l'autre dans un corps à corps sensitif.

### **CHANT AVEC BACHIR SANOGO DE 14H A 16H / 15 PLACES**

Rejoignez, si cela vous chante, l'univers enchanté de Bachir...

Né en Côte d'Ivoire, Bachir se forme rapidement aux instruments de musique traditionnels, notamment au Kamel N'goni et aux percussions auprès de ses maîtres.

Sa musique se nourrit de la fusion des styles et des continents, passant du traditionnel à la musique métissée, de la peau aux cordes.

Ses cours de chants traditionnels et ruraux sont accompagnés de percussions et d'instruments harmoniques.

Un vrai bonheur, ouvert à toutes et à tous.

### **IMAGES COLLECTIVES AVEC LUCIE ALBON DE 14H A 16H / 15 PLACES**

Autour de deux ateliers, Lucie Albion vous propose deux approches du dessin collectif en grand format.

Fresque éphémère en papier découpé : cet atelier va vous permettre une première prise de contact avec la fresque.

Découper, assembler, combiner, déplacer, associer, vous allez pouvoir créer un grand dessin de façon ludique à partir de formes simples.

Lucie Albion vous apprendra à obtenir des résultats saisissants sans aucun pré-requis en dessin.

Fresque peinte (en extérieur) : après les formes et les premières marches gravies avec Lucie Albion, vous vous essayerez au trait. S'engager un peu plus, mettre le corps en mouvement, Lucie Albion vous aidera à prendre confiance et vous donnera les clefs pour que cette fresque collective soit une réussite.

Ces deux ateliers sont accessibles et ouverts à tous, nul besoin d'être expert en dessin pour tenter cette expérience du changement d'échelle !

### **DANSE AFRO-CONTEMPORAINE AVEC TIZIANA BONAMIN ET BACHIR SANOGO DE 16H A 18H / 20 PLACES**

La danse afro-contemporaine puise son inspiration première dans la danse traditionnelle africaine. Elle se nourrit d'autres techniques et d'autres influences pour donner vie à une forme de danse plus contemporaine, offrant une grande liberté d'expression.

Cette démarche de métissage dessine un monde sans frontières, composé tout simplement d'émotions, d'énergies et de partage.

La relation d'échange entre la musique, le musicien et le danseur donnent encore plus de force à ce partage.

L'approche de Tiziana Bonamin s'est construite à partir de son étroite collaboration avec la chorégraphe Irène Tassemedo, et des créations et masters class qui en ont résulté en Europe, Afrique, Asie. Au fil des années, elle s'est enrichie de ses nombreuses rencontres avec des danseurs de tous horizons.

Bachir Sanogo accompagne les danseurs avec ses instruments traditionnels d'Afrique de l'Ouest.

### **CIRQUE AVEC VALERIE SANGOUARD ET STEPHANE BERNIER DE 16H A 18H / 20 PLACES**

La compagnie Les Acrobates Amoureux vous propose un stage d'initiation et de perfectionnement aux différentes disciplines de cirque, encadré par deux artistes de cirque professionnels titulaires du DE d'enseignement des Arts du Cirque.

Au menu de la semaine, acrobatie, portés, équilibre sur objets (fil de fer, boule, rolla-bolla), jonglerie (balles, assiettes chinoises, anneaux, chapeaux et foulards pour les plus petits), et disciplines aériennes (trapèze, hamac).

Dans une ambiance ludique, venez découvrir ou perfectionner vos talents de jongleurs, d'acrobates, d'équilibristes ou encore d'acrobates aériens.

Les participants pourront présenter leur travail de la semaine lors d'une représentation de clôture du stage. Débutants ou avancés, tout le monde sera le bienvenu !

### **MODERN JAZZ AVEC SABALINE FOURNIER DE 18H A 20H / 20 PLACES**

Sabaline Fournier, professeur diplômé d'État option jazz depuis 2006, propose un enseignement pluridisciplinaire et pour tous les âges à l'Atelier Dantza (à Pau).

Sa pédagogie est fondée sur une danse à la fois organique et sensorielle.

Son style se définit par un métissage des techniques jazz et contemporaine, par une fluidité du geste, un ancrage permanent au sol, une libre circulation des forces dans le corps et une quête perpétuelle de sensations à travers les changements d'énergies.

Son objectif premier est de transmettre une danse intuitive et dynamique en rapport direct avec la musique. Ses maître-mots : l'ivresse, la liberté et la spontanéité.

### **PILATES AVEC TIZIANA BONAMIN DE 18H A 20H / 10 PLACES**

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui permet de travailler de manière douce sur les muscles profonds du corps en leur donnant force et souplesse.

Danseuse puis enseignante, Tiziana Bonamin a appris à se concentrer sur la justesse du mouvement et sur le bon placement, dans le but essentiel de mieux connaître son corps et de le préserver.

C'est ainsi qu'elle a intégré le Pilates dans sa pratique.

Sa connaissance approfondie et complémentaire du Shiatsu lui permet aujourd'hui de proposer une approche très ouverte, mêlant Pilates, stretching, respiration et relaxation, dans le but d'amener chacun, quel que soit son niveau, à une véritable prise de conscience par laquelle il pourra mieux habiter son corps et ses mouvements.

---

### **INFORMATIONS PRATIQUES**

Accueil des « campeurs » sur le site le dimanche 19 juillet de 14h à 19h.

**Réunion d'information pour l'ensemble des stagiaires et intervenants autour d'un apéritif de bienvenue le dimanche 19 juillet à 19h30 (explications sur le fonctionnement collectif et les règles de vie du lieu).**

Les ateliers se dérouleront du lundi 20 au vendredi 24 juillet de 10h à 20h et donneront lieu à des restitutions publiques le samedi 25 juillet à partir de 11h dans le cadre du 16<sup>e</sup> Festival Chemins des Arts.

---

L'inscription à cette semaine de pratique artistique implique une participation aux tâches de fonctionnement par l'ensemble des personnes présentes sur le site (stagiaires, intervenants, artistes...).

Des tableaux des tâches seront envoyés par mail et les inscriptions seront définitivement validées une fois les tableaux complétés par l'ensemble des participants.

---

*Un événement organisé par la Cie Alfred Alerte / Association ADJAC avec le soutien du ministère de la Culture - Direction régionale des affaires culturelles de Bourgogne-Franche-Comté, du Conseil régional de Bourgogne-Franche-Comté, du Conseil départemental de la Nièvre, de la Communauté de communes Tannay-Brinon-Corbigny et de la Mairie d'Authiou.*

---

## CIE ALFRED ALERTE / ADJAC / BERGERIE DE SOFFIN STAGES D'ETE 2020

### Bulletin individuel d'inscription aux stages (1 fiche à remplir par personne)

Nom ..... Prénom .....

Age .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone ..... email .....

\* **Stage(s) demandé(s):** cochez la case en bout de ligne pour le ou les stages souhaités

**Attention : un minimum de 10 participants par atelier est requis pour que le stage soit ouvert**

1	Hip hop avec Franck Settier	10h-12h	
2	Jeux dansés parents/enfants avec Marie Chalamette	10h-12h	
3	Tai Chi et Qi Chong avec Philippe Mensah	10h-12h	
4	Danse contemporaine avec Alfred Alerte	14h-16h	
5	Chant et musique du monde avec Bachir Sanogo	14h-16h	
6	Images collectives avec Lucie Albon	14h-16h	
7	Danse afro-contemporaine avec Tiziana Bonamin et Bachir Sanogo	16h-18h	
8	Cirque avec Valérie Sangouard et Stéphane Bernier	16h-18h	
9	Pilates avec Tiziana Bonamin	18h-20h	
10	Modern Jazz avec Sabaline Fournier	18h-20h	

### TARIFS DES STAGES

Prix pour 1 stage (10h de cours) : + 25 ans : 100 € / - 25 ans : 60 €

Prix pour 2 stages (20h de cours) : + 25 ans : 170 € / - 25 ans : 100 €

Prix pour 3 stages (30h de cours) : + 25 ans : 230 € / - 25 ans : 130 €

## TARIFS DES REPAS ET DU CAMPING

Forfait « déjeuner » du lundi au samedi midi inclus : 40 €  
Forfait « dîner » du dimanche au vendredi soir inclus : 60 €  
Forfait « camping » avec petit déjeuner : 40 €

Montant stage(s) : ..... €

Montant repas : ..... €

Montant camping : ..... €

MONTANT TOTAL SANS L'ADHESION : .....€

### Adhésion à l'ASSOCIATION ADJAC obligatoire

(voir fiches d'adhésion individuelle et familiale jointes)

Adhésion individuelle : 15 €

Adhésion famille : 40 €

(à partir de 3 personnes d'une même famille)

Montant global (stage + hébergement + repas + adhésion) : ..... €

Je joins par chèque la SOMME GLOBALE à l'ordre de l'ADJAC

Bulletin d'inscription et fiche d'adhésion à remplir et renvoyer pour validation à  
ADJAC Bergerie de Soffin 58700 AUTHIOU

Clôture des inscriptions : 05 juillet 2020

Informations et réservations :  
06 81 47 12 68 (Cie Alfred Alerte)  
06 63 09 14 80 (Patricia Le Gargasson, secrétaire de l'ADJAC)  
06 59 44 21 05 (Marie-Agnès Delaroche, secrétaire adjointe de l'ADJAC)  
cie.alfredalerte@yahoo.fr  
associationadjac@yahoo.com

TOUTE INSCRIPTION SERA VALIDÉE UNE FOIS LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION, LE BULLETIN D'ADHÉSION  
INDIVIDUELLE OU FAMILIALE ET LE PAIEMENT REÇUS  
PAR VOIE POSTALE À LA BERGERIE DE SOFFIN  
UNE CONFIRMATION VOUS SERA ENVOYÉE PAR EMAIL

LES TABLEAUX DES TÂCHES SERONT ENVOYÉS PAR EMAIL AFIN D'ÊTRE REMPLIS PAR L'ENSEMBLE DES  
PARTICIPANTS AVANT LA SEMAINE DE STAGES