



Sarah-Maude Thibaudeau, instructrice de danse sportive dont l'approche auprès des jeunes a fait ses preuves.

« Partager ma passion de la danse avec les jeunes, voilà ma mission. »

La fédération DanseSport Québec est fière de compter sur la participation de Sarah-Maude pour promouvoir son programme d'initiation à la danse sportive. Sa personnalité enjouée, son amour des jeunes, son expérience de la danse et ses connaissances techniques favorisent le développement optimal des danseurs... tout cela, dans un environnement stimulant et amusant.



[dancesportquebec.com](http://dancesportquebec.com)  
1 800 474-5746

Québec 

Alors...  
**ON DANSE ?**  
PROGRAMME D'INITIATION  
À LA DANSE SPORTIVE

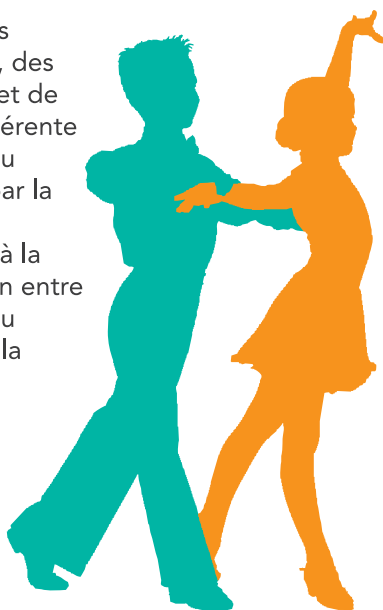


Avec la collaboration de  
Sarah-Maude Thibaudeau

## LES BÉNÉFICES DE LA DANSE SPORTIVE

La danse sportive est reconnue pour ses multiples bienfaits, notamment :

- Développement de l'estime de soi et de la confiance personnelle ;
- Facilité des apprentissages grâce au travail d'équipe et opportunité de faire partie d'un groupe mixte où la politesse et la galanterie sont mises à l'honneur ;
- Acquisition de valeurs comme le respect, l'entraide et la tolérance ;
- Acquisition d'une attitude distinguée et positive ;
- Mise en forme, développement : musculo-squelettique, de la flexibilité, des qualités motrices, de la posture et de l'équilibre ;
- Développement du langage corporel au son de la musique ;
- Acquisition des connaissances, des compétences et de la pratique inhérente à la littératie du mouvement, par la stimulation du cerveau jusqu'à la création de lien entre les éléments du langage et de la composition.



## UNE APPROCHE PROGRESSIVE ET RESPECTUEUSE

L'initiation des jeunes aux rudiments de la danse sportive nécessite une formation progressive et méthodique, axée sur les capacités de chaque individu.

Le programme est une amorce concrète visant à développer les principales qualités physiques et mentales requises. Entraînés sur les rythmes du cha-cha-cha, de la valse, du jive ou du quick step, les enfants explorent les points suivants :

- La posture ;
- L'équilibre et le mouvement ;
- La musicalité et le tempo musical ;
- Le langage corporel.

### SÉANCE TYPE

- Échauffement et étirement au son de la musique.
- Notions de base sur le tempo et le rythme musical.
- Apprentissage d'une chorégraphie et pratique en équipe.
- Période de récupération et retour sur la séance.

## UN PROGRAMME BIEN PENSÉ

Sous la supervision d'une instrutrice qualifiée, le participant apprend à développer ses habiletés selon ses capacités et à son rythme.

### DURÉE DU PROGRAMME

**9 à 11 séances**

À noter que l'inscription donne droit à :

- Une carte de membre de DanseSport Québec (DSQ).
- Une entrée gratuite «non transférable» à chaque nouveau jeune membre pour assister à une compétition organisée par DanseSport Québec.
- La participation à un mini-spectacle.

N.B. L'acquisition du niveau 1 permet au participant d'accéder au niveau 2.

### Tarifs

Niveau 1 : 130 \$\*

Niveau 2 : 110 \$\*

\*Taxes incluses

Alors...  
**ON DANSE ?**