

LES ATELIERS DU FOSSE

ENFANTS • JEUNES • ADULTES



SAISON
23/24

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



- *POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX*
- *DANS DES SALLES ÉQUIPÉES ET ADAPTÉES*
- *DE SEPTEMBRE À JUIN*



**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

 **SUIVEZ NOTRE ACTU**
@CSCFossedesTreize



3/6 ANS 6/10 ANS 11/17 ANS ADULTES

SPORT-DETENTE-ARTS MARTIAUX

Gymnastique	x	x		
Gymnastique acrobatique	x	x		
Gym douce / Pilates Stretching / Gym-santé				x
Fit kids		x	x	
Fit-training & Abdomi- naux et mal de dos				x
Capoeira	x	x		x
Karaté		x		
Boxe		x	x	x

RECAPITULATIF

DE TOUS NOS ATELIERS

pour les enfants
et les adultes !



3/6 ANS 6/10 ANS 11/17 ANS ADULTES

DANSE

Danse classique	x	x	x	x
Modern Jazz		x	x	x
Hip-Hop	x	x		
Danse africaine	x	x		
Danse orientale				x
Danse Bollywood				x
Salsa et danses afro-cubaines				x
Charleston				x
Lindy Hop en couple				x

3/6 ANS 6/10 ANS 11/17 ANS ADULTES

ARTS PLASTIQUES

Arts appliqués	x	x		
Bande dessinée / Illustration / Manga		x	x	
Arts plastiques	x	x		x
Céramique		x	x	x
Couture & création				x

3/6 ANS 6/10 ANS 11/17 ANS ADULTES

ECOLE DE MUSIQUE

Eveil musical	x			
Eveil instrumental		x		
Cours instrumentaux : guitare/batterie/basse		x	x	x
Chorale				x
Musique numérique (MAO)			x	
Percussions africaines	x	x		

3/6 ANS 6/10 ANS 11/17 ANS ADULTES

THEATRE / CIRQUE

Cirque	x	x		
Théâtre		x	x	x
Théâtre physique	x	x	x	
Théâtre d'improvisation				x

COMMENT VENIR AU FOSSÉ ?

6 RUE FINKMATT
STRASBOURG



TRAM

Arrêt Broglie
(ligne B, C et F)

Arrêt Ancienne Synagogue -
Les Halles (ligne B, C et F)

BUS

Arrêt Place de Pierre
(ligne 2 et 10)

Contactez-nous !

Accueil

6 rue Finkmatt, Strasbourg

 **03 88 14 36 40**

 accueil@cscf13.org



www.CSCF13.org

COMMENT S'INSCRIRE ?

INSCRIPTIONS

- **Pour les nouveaux élèves :** rendez-vous sur notre site web www.CSCF13.org dans les pages «Ateliers» à partir du jeudi 7 septembre 2023 OU à l'accueil du CSC.
- **Pour les anciens élèves (inscrits en 2021/22) :** rendez-vous à l'accueil du CSC entre le 26 juin et le 13 juillet 2023.

MODALITÉS

HORS ÉCOLE DE MUSIQUE

- Les tarifs indiqués pour chaque atelier correspondent à la participation annuelle par élève (de sept 2023 à juin 2024) et pour un minimum de 28 séances ; il y a bien 30 semaines de cours planifiées, ce qui permet d'absorber une absence exceptionnelle de l'intervenant ou un jour férié dans l'année.
- Les ateliers n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.
- Pour bénéficier des ateliers, il est indispensable de s'acquitter de la carte annuelle de membre «famille» (17€) ou «jeunes» (5€).
- Renseignements sur les modalités de remboursement à l'accueil du CSC.

POSSIBILITÉ DE FAIRE UNE SÉANCE D'ESSAI EN FONCTION DES PLACES DISPONIBLES (5€)

REDUCTIONS APPLIQUÉES

-50% pour les QF de 0 à 250

-25% pour les QF de 251 à 500

-15% sur l'atelier le moins cher pour 2 ateliers pris par une même personne ou 2 personnes d'une même famille.

LE SOMMAIRE

P. 7

Ateliers ENFANCE/JEUNESSE
côté Halles/Tribunal

P. 17

Ateliers ADULTES
côté Halles/Tribunal

> LES DATES A RETENIR

- Rentrée des ateliers : **lundi 18 septembre 2023.**
- Spectacles et ateliers en Fête, pour clôturer la saison : **à partir du 10 juin 2024.**

DÉCOUVREZ VITE NOS ENSEIGNANTS DIPLÔMÉS

ET POUR CERTAINS «CHAMPIONS» DANS LEUR DISCIPLINE !

DANSE

DANSE CLASSIQUE MURIELLE BECKRICH

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 ORIENTALE SORAYA SHANTI BACCOUCHE Centre Artistique et de Recherche des Arts Arabo-Orientaux et Doctorante à l'Université de Strasbourg

SALSA ET DANSES AFRO-CUBAINES ANNE SOPHIE LAGRECA Certification de Qualification Professionnel d'Activités Gymniques et d'Expression

ARTS PLASTIQUES

ARTS PLASTIQUES META LEBENS Diplômée des Beaux-Arts

ARTS APPLIQUES VALENTIN MICHAUT Diplômé des Arts décoratifs en Illustration

CERAMIQUE & SCULPTURE FRÉDÉRIC PAGACE Plasticien - Artiste

COUTURE & CREATION CLAIRE BARBEROT Artisan d'art textile - Adhérente de la FREMAA (Fédération Régionale des Métiers d'Arts d'Alsace)

THEATRE & CIRQUE

THEATRE JOËLLE ANGELI Auteure - Metteuse en scène + LAURINE LEHMANN Comédienne + JEAN-MICHEL BURCKLE

THEATRE PHYSIQUE INLAND PRACTICE L'école de Théâtre physique

THEATRE D'IMPROVISATION LA LOLITA Ligue Ouverte et Libre d'Improvisation Théâtrale Amateur

CIRQUE GRAINE DE CIRQUE

MUSIQUE

QUITARE GEOFFREY BROUMAUULT + RICHARD BLACKMORE

BATTERIE EMMANUEL DAGUE

MUSIQUE NUMERIQUE GEOFFREY BROUMAUULT

CHANT MARIE GAYET

PERCUSSIONS AFRICAINES ANNE-YOLAINE ARMAND Diplômée du M.J.M.A (Musicien Interprète des Musiques Actuelles)

SPORT - DETENTE - ARTS MARTIAUX

GYMNASTIQUE CATHERINE GLUSKO Professeure de gymnastique, diplômée des STAPS - Breveté 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

KARATE DJAMEL KIROUANE 4^{ème} DAN, entraîneur au RC Strasbourg et club de Fegersheim - Coach National

NOS ATELIERS

ENFANCE & JEUNESSE

3/6 ANS • 6/10 ANS • 10/17 ANS

AU CSC FOSSÉ DES TREIZE



ACTIVITÉS GYMNIQUES ET SPORTIVES : ENFANCE & JEUNESSE

GYMNASTIQUE • de 3 à 10 ans

• 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 & 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}	NIVEAU DÉBUTANT	VENDREDI de 17h à 18h	222€/an
Du CP à la 6 ^{ème}	NIVEAU AVANCE	VENDREDI de 18h à 19h	222€/an

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE ET MINI TRAMPOLINE • de 3 à 10 ans

• 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 & 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
-----------------------------	-----------------------	---------



TU AS
+15 ANS ?
RDV DANS LES
ATELIERS ADULTES
P.18/19

SPORT - FITNESS • à partir de 10 ans

• FIT'KIDS - ATELIER DÉFOULOIR / CATHERINE GLUSKO

Un atelier énergétique pour se défouler : un mix de coordination, souplesse et travail cardio. Catherine vous propose des exercices pour tous les niveaux. Une heure pour gagner en force et en agilité !

De la 6 ^{ème} à la 3 ^{ème}	MERCREDI de 12h à 13h	222€/an
POUR LES ATELIERS DÈS 15 ANS : RDV dans les pages adultes !		

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT : ENFANCE & JEUNESSE

ARTS MARTIAUX • de 4 à 17 ans

• 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
POUR LES ATELIERS DÈS 15 ANS : RDV dans les pages adultes !		

• KARATÉ / DJAMEL KIROUANE

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



SPORT DE COMBAT • de 4 à 17 ans

• 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
POUR LES ATELIERS DÈS 15 ANS : RDV dans les pages adultes !		



DANSES ACADÉMIQUES : ENFANCE & JEUNESSE

DANSE CLASSIQUE • de 4 à 18 ans

• 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.

Grande section de maternelle	LUNDI de 17h à 18h	222€/an
Moyenne section de maternelle	MARDI de 17h à 18h	222€/an
CP	MERCREDI de 13h à 14h	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	VENDREDI de 17h à 18h	222€/an
CE2	MERCREDI de 14h à 15h	222€/an
CM1	MERCREDI de 15h à 16h15	237€/an
CM2	MERCREDI de 16h15 à 17h30	252€/an
6 ^{ème}	MARDI de 18h à 19h30	252€/an
De la 5 ^{ème} à la 3 ^{ème}	VENDREDI de 18h à 19h30	267€/an
De la Seconde à la Terminale	LUNDI de 18h à 20h	279€/an

• COURS DE POINTES / 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.

De la 6 ^{ème} à la Terminale	NIVEAU DÉBUTANT	MERCREDI de 17h30 à 18h30	153€/an
De la 6 ^{ème} à la Terminale	NIVEAU AVANCE	VENDREDI de 19h30 à 20h30	153€/an



MODERN JAZZ • de 6 à 10 ans

• 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 dynamiques et fluides : Un cours et un atelier de composition chorégraphique à la fois.

Du CP au CM2	NIVEAU DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE	MERCREDI de 10h30 à 12h	252€/an
POUR LES ATELIERS DÈS 15 ANS : RDV dans les pages adultes !			

DANSES URBAINES/HIP-HOP : ENFANCE & JEUNESSE

HIP-HOP • de 5 à 15 ans

• ÉVEIL AU HIP-HOP «PREMIERS PAS» / COMPAGNIE WATT (NO-MA)

Un éveil, une approche des danses urbaines par la sensibilisation à la musique, au groove, aux ressentis et aux émotions via l'expression corporelle. A 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.

De la grande section de maternelle au CE1

MERCREDI de 16h30 à 17h30

222€/an

• ÉVEIL AU HIP-HOP «FIND THE GROOVE» / COMPAGNIE WATT (NO-MA)

L'objectif de cet atelier est d'éveiller 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 (improvisation), mémorisation d'une chorégraphie simple, 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

POUR LES ATELIERS DÈS 15 ANS : RDV dans les pages adultes !



TU AS

+15 ANS ?

RDV DANS LES
ATELIERS ADULTES

P.20/21

DANSES DU MONDE : ENFANCE/JEUNESSE

DANSE AFRICAINE • de 3 à 15 ans

• 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 & 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 LIBRE / ANNE-YOLAINE ARMAND

Anne-Yolaine propose aux jeunes danseurs(es) un 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

COMME UN PRÉALABLE À LA MUSIQUE : ENFANCE

ÉVEIL MUSICAL • de 3 à 6 ans

• **ÉVEIL MUSICAL / EMMANUEL DAGUE**

Eveiller les sens des musiciens en herbe : Ecouter des instruments et des œuvres issus 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 & moyenne sections de maternelle	MERCREDI de 15h à 16h	222€/an
Grande section de maternelle + CP	MERCREDI de 14h à 15h	222€/an

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

COMME UN PRÉALABLE À L'INSTRUMENT : ENFANCE

ATELIER COLLECTIF PRÉPARATOIRE À LA PRATIQUE D'UN INSTRUMENT • de 7 à 10 ans

• **ÉVEIL INSTRUMENTAL GUITARE**

Initiation à la guitare en cours collectif de 4 à 6 personnes. L'élève y apprendra les bases de l'instrument de manière ludique et adaptée.

Du CE1 au CM2 : atelier collectif	MERCREDI de 13h à 14h	222€/an
-----------------------------------	-----------------------	---------



MUSIQUE DU MONDE : ENFANCE & JEUNESSE

PERCUSSIONS AFRICAINES • de 3 à 12 ans

• **ÉVEIL AUX PERCUSSIONS AFRICAINES / ANNE-YOLAINE ARMAND**

Sensibiliser l'enfant à l'éveil musical, à la découverte de différentes sonorités africaines ; djembé, dunums, balafon...Utiliser le corps comme moyen de percussions et de repère rythmique, développer une première approche de ce qui fait « le cœur » de la musique, le rythme, avec comme principaux outils le jeu et le dialogue de son instrument. Comptines, chants africains, jeux dansés et rythmés.

Petite section de maternelle à la grande section	MERCREDI de 16h30 à 17h15	207€/an
--	---------------------------	---------

• **PERCUSSIONS AFRICAINES / ANNE-YOLAINE ARMAND**

Votre enfant apprendra à jouer du djembé, du doum-doum et du balafon. Une approche rythmique construite au travers de l'écoute, du jeu et du chant avec un apprentissage de différents rythmes.

Du CE1 au CM2	MERCREDI de 17h15 à 18h15	222€/an
---------------	---------------------------	---------

MUSIQUE NUMÉRIQUE : JEUNESSE

ATELIER M.A.O • de 11 à 17 ans

• **MUSIQUE NUMÉRIQUE / GEOFFREY BROUMAULT EN COLLABORATION AVEC LA «LAITERIE ARTEFACT P.R.L.»**

Un atelier extrêmement riche et dynamique avec : 1. un cycle de découverte des bases et principes de la musique assistée par ordinateur (M.A.O.) avec des stations dédiées mises à disposition des jeunes. 2. un 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 avec des supports numériques personnels.

De la 6 ^{ème} à la Terminale	MERCREDI de 17h30 à 19h	252€/an
---------------------------------------	-------------------------	---------

 L'atelier musique numérique est construit en étroite collaboration avec La Laiterie P.R.L.

LES COURS INDIVIDUELS : ENFANCE & JEUNESSE & ADULTES

PRATIQUE INDIVIDUELLE INSTRUMENTALE • de 7 ans à adultes

• TOUS NIVEAUX : BATTERIE OU GUITARE OU BASSE

Ce cursus permet un apprentissage des bases des techniques instrumentales et un approfondissement de notions théoriques en lien avec la pratique. En face à face avec le professeur, les cours instrumentaux sont hebdomadaires et durent 30 min. Une fois par mois (toutes les 4 séances) un **cours collectif instrumental sous forme de masterclass** 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

Cours individuel hebdomadaire de 30 min + 1h mensuelle de cours collectif instrumental

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

Ce cursus permet un perfectionnement des bases de techniques instrumentales et un approfondissement de notions théoriques. En face à face avec le professeur, les cours instrumentaux sont hebdomadaires et durent 30 min. Une fois par mois (toutes les 4 séances), 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 CMI à adultes

CRÉNEAU À CONVENIR

378€/an

Cours individuel hebdomadaire de 30 min + 1h mensuelle de cours collectif instrumental

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

Responsable de l'école de musique :
ecoledemusique@cscf13.org



STUDIO 13

La pédagogie proposée au sein des différents cursus est totalement 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.

TU AS

+15 ANS ?

**RDV DANS LES
ATELIERS ADULTES**

P.22

LES PARTENAIRES ESSENTIELS
qui suivent notre école :



BATTERIE

avec EMMANUEL DAGUE



QUITARE

avec GEOFFREY BROUMAUULT
avec RICHARD BLACKMORE



BASSE

avec LOUIS ERNST

CIRQUE : ENFANCE

CIRQUE • de 4 à 8 ans

• 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

THÉÂTRE : ENFANCE & JEUNESSE

THÉÂTRE • de 5 à 20 ans

• THÉÂTRE / JOËLLE ANGELI & LAURINE LEHMANN & JEAN-MICHEL BURCKLE

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. Renseignements auprès de Joëlle Angeli et/ou Laurine Lehmann : «theatreajo@gmail.com» et/ou «laurine.lehmann@gmail.com»

Du CM1 au CM2 avec LAURINE

MERCREDI de 13h30 à 15h30

279€/an

De la 6^{ème} à la 3^{ème} avec LAURINENIVEAU
AVANCE

MERCREDI de 15h30 à 17h30

279€/an

De la 6^{ème} à la 3^{ème} avec JEAN-MICHEL + JOËLLENIVEAU
DEBUTANT

MERCREDI de 17h30 à 19h30

279€/an

De la Seconde à étudiants (20 ans) avec JEAN-MICHEL + JOËLLE

MERCREDI de 19h30 à 21h30

318€/an



TU AS
+15 ANS ?
RDV DANS LES
ATELIERS ADULTES
P.24

THÉÂTRE PHYSIQUE • de 3 à 10 ans

• ÉVEIL AU THÉÂTRE PHYSIQUE / CENTRE EUROPÉEN DE THÉÂTRE PHYSIQUE

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, 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. À 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

ARTS PLASTIQUES : ENFANCE & JEUNESSE

ARTS APPLIQUÉS • de 4 à 18 ans

• **DESSINE-MOI UN LIVRE (4 À 7 ANS) / 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...).

Moyenne & grande sections de maternelle + CP/CE1	LUNDI de 17h à 18h30	252€/an
Moyenne & grande sections de maternelle + CP/CE1	MERCREDI de 9h30 à 11h	252€/an
Moyenne & grande sections de maternelle + CP/CE1	VENDREDI de 17h à 18h30	252€/an

• **ILLUSTRATION VOLUME : MODELAGE & BRICOLAGE (7 ANS RÉVOLUS) / VALENTIN MICHAUT**

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

DU CE1 à la 6 ^{ème}	MERCREDI de 11h à 12h30	252€/an
------------------------------	-------------------------	---------

• **BANDE DESSINÉE - ILLUSTRATION (8 ANS RÉVOLUS) / 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.

DU CE1 au CM1	MERCREDI de 16h à 17h30	252€/an
---------------	-------------------------	---------

• **BANDE DESSINÉE - ILLUSTRATION - MANGA / VALENTIN MICHAUT**

Découvrir les techniques graphiques (crayons, feutres, encre de Chine, trame manga...), apprendre à créer des personnages pour une histoire ou bien pour des illustrations uniques (affiches, mascottes, publicités...). Cours sur la 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.

DU CM2 à la 5 ^{ème}	MERCREDI de 17H30 À 19H	252€/an
------------------------------	-------------------------	---------

• **BANDE DESSINÉE - ILLUSTRATION - MANGA / 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. Possibilité d'initiation au cinéma d'animation.

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



ARTS PLASTIQUES - de 5 à 11 ans

• ARTS PLASTIQUES / META LEBENS

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

Grande section de maternelle au CE1

MERCREDI de 14h à 16h

279€/an

• ARTS PLASTIQUES / META LEBENS

Un atelier dynamique et créatif pour explorer différents techniques : dessin, peinture (gouache, aquarelle, acrylique), encre, craies, estampe, 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

POUR LES ATELIERS DÈS 15 ANS : RDV dans les pages adultes !

CÉRAMIQUE - de 6 à 12 ans

• 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 leurs 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

POUR LES ATELIERS DÈS 15 ANS : RDV dans les pages adultes !



TU AS

+15 ANS ?RDV DANS LES
ATELIERS ADULTES

P.23

NOS ATELIERS

POUR LES ADULTES

DÈS 15 ANS

AU CSC FOSSÉ DES TREIZE



ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT : ADULTES dès 15 ans

BOXE • ADULTES

• BOXE FRANÇAISE DE LOISIRS / AZIZ ABDELAOUI

Complet (travail physique, souplesse, puissance, force, détermination, stratégie, adresse et mental), la boxe est un sport de combat avec des valeurs telles que le respect de l'adversaire. Aziz vous propose des échanges protégés, des jeux de dépassement et des efforts engagés sur tout le corps, efficace sur la gestion du stress et la confiance en soi !

ADULTES dès 15 ans

JEUDI de 19h à 20h

261€/an

GYMNASTIQUE & FITNESS : ADULTES dès 15 ans

GYMNASTIQUE DOUCE, PILATES, STRETCHING • adultes

• 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

Étirer 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, tonifier vos muscles et développer votre souplesse. Accompagnés d'une technique de respiration, ces exercices doux 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 / 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, TRX, élastiques, swiss-balls... 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

VENDREDI de 12h15 à 13h15

261€/an



ADULTES dès 15 ans

MERCREDI de 18h30 à 19h45

279€/an

• ABDOMINAUX ET 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 et des bâtons.



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 !



THÉÂTRE : ADULTES dès 15 ans

THÉÂTRE D'IMPROVISATION • adultes

- **LOLITA SCHOOL** / LOLITA - 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 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

285€/an

THÉÂTRE • adultes dès 15 ans

- **THÉÂTRE** / JOËLLE ANGELI

Basés sur la diction et la recherche du personnage, ces ateliers permettent aux apprentis 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. Renseignements auprès de Joëlle Angeli et/ou Laurine Lehmann : theatreajo@gmail.com et/ou laurine.lehmann@gmail.com

ADULTES avec LAURINE + JOELLE

MERCREDI de 19h30 à 21h30

318€/an



- **THÉÂTRE POUR UN PUBLIC ATYPIQUE** / JOËLLE ANGELI

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 avec JOELLE + JEAN-MICHEL

LUNDI de 18h30 à 20h30

200€/an

DANSES ACADÉMIQUES : ADULTES dès 16 ans

DANSE CLASSIQUE • adultes

• DANSE CLASSIQUE / MURIELLE BECKRICH

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

ADULTES	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	LUNDI de 20h à 21h30	300€/an
ADULTES	NIVEAU AVANCÉ	MARDI de 19h30 à 21h30	333€/an



MODERN JAZZ • adultes dès 16 ans

• 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 dynamiques et fluides. Un cours et un atelier de composition chorégraphique à la fois.

ADULTES dès 15 ans	NIVEAU DÉBUTANT	JEUDI de 19h à 20h30	300€/an
ADULTES dès 15 ans	NIVEAU INTERMÉDIAIRE	JEUDI de 20h30 à 22h	300€/an

DANSES DU MONDE : ADULTES dès 15 ans

DANSES INDIENNE, ORIENTALE ET AFRO-CUBAINE • adultes dès 15 ans

• 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. À la fin de chaque cours, vous repartirez avec une belle chorégraphie !

ADULTES dès 15 ans

TOUS NIVEAUX

JEUDI de 20h à 21h30

300€/an

• DANSES ORIENTALES / SORAYA SHANTI - BACCOUCHE

Les 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. Isolations corporelles, sens du rythme et sensualité sont au rendez-vous !

ADULTES dès 15 ans

NIVEAU DÉBUTANT

MERCREDI de 18h30 à 20h

300€/an

ADULTES dès 16 ans

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

MERCREDI de 20h à 21h30

300€/an

• SALSA ET DANSES AFRO-CUBAINES / ANNE-SOPHIE LAGRECA

Les danses et cultures cubaines ont gardé les rythmes et traditions de leurs racines africaines. Ce cours vous propose un voyage à travers une danse puissante et dynamique accompagnée du rythme des tambours. Affinement, musculation, dextérité et plaisir seront au rendez-vous !

ADULTES dès 15 ans

TOUS NIVEAUX

MERCREDI de 20h30 à 21h30

261€/an



DANSES SWING : SOLO & EN COUPLE : ADULTES dès 15 ans

CHARLESTON ET LINDY HOP • adultes dès 15 ans

• CHARLESTON SOLO & JAZZ ROOTS / 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

TOUS NIVEAUX

JEUDI de 18h à 19h

261€/an

• LINDY HOP EN COUPLE / ASSOCIATION LINDY SPOT

Le Lindy hop est un mélange de plusieurs danses provenant des quatre coins des États-Unis à partir des années 1900. 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.

ADULTES dès 15 ans

TOUS NIVEAUX

JEUDI de 19h à 20h

222€/an



Le Fossé des Treize met à disposition de «Lindy Spot» ses équipements dont sa salle de spectacle, parfaite pour swinguer, pratiquer et progresser !

LES COURS INDIVIDUELS : ADULTES dès 15 ans

PRATIQUE INDIVIDUELLE INSTRUMENTALE • adultes

• TOUS NIVEAUX : BATTERIE OU GUITARE OU BASSE



Ce cursus permet un apprentissage des bases des techniques instrumentales et un approfondissement de notions théoriques en lien avec la pratique. En face à face avec le professeur, les cours instrumentaux sont hebdomadaires et durent 30 min. Une fois par mois (toutes les 4 séances) un **cours collectif instrumental sous forme de masterclass** sera proposé afin de découvrir les différents aspects des musiques actuelles par une approche ludique et interactive.

ADULTES

CRÉNEAU À CONVENIR

378€/an

Cours individuel hebdomadaire de 30 min + 1h mensuelle de cours collectif instrumental

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



Ce cursus permet un perfectionnement des bases de techniques instrumentales et un approfondissement de notions théoriques. En face à face avec le professeur, les cours instrumentaux sont hebdomadaires et durent 30 min. Une fois par mois (toutes les 4 séances), 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.

ADULTES

CRÉNEAU À CONVENIR

378€/an

Cours individuel hebdomadaire de 30 min + 1h mensuelle de cours collectif instrumental



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

LES COURS COLLECTIFS : ADULTES

CHORALE • adultes

• ATELIER CHANT

Partager le plaisir de chanter tout simplement, le répertoire est composé de chansons populaires qui traversent les époques. Aucun préalable musical n'est requis, si ce n'est l'envie !

ADULTES

VENDREDI de 14h à 15h30

en fonction du QF



STUDIO 13

La pédagogie proposée au sein des différents cursus est totalement 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.

LES PARTENAIRES ESSENTIELS qui suivent notre école :



BATTERIE

avec EMMANUEL DAGUE



GUITARE

avec GEOFFREY BROUMAULT
avec RICHARD BLACKMORE



BASSE

avec LOUIS ERNST

ARTS PLASTIQUES : ADULTES dès 15 ans

ARTS PLASTIQUES • adultes dès 15 ans

• ARTS PLASTIQUES / META 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.

ADULTES dès 15 ans	débutants bienvenues !	LUNDI de 9h à 11h30	369€/an
--------------------	------------------------	---------------------	---------

CÉRAMIQUE • adultes dès 15 ans

• CÉRAMIQUE / FRÉDÉRIC PAGACE

Un atelier pour découvrir le travail de l'argile et approfondir plusieurs techniques de manière très libre. Seront abordés les rapports de forme, de surface, de matière et de couleur. La salle est équipée d'un four. Les émaux et la cuisson des pièces sont compris dans le prix de l'inscription.

ADULTES dès 15 ans		JEUDI de 19h à 21h30	378€/an
--------------------	--	----------------------	---------

ADULTES dès 15 ans		MARDI de 19h à 21h30	378€/an
--------------------	--	----------------------	---------



COUTURE • adultes dès 15 ans

• COUTURE / CLAIRE BARBEROT

L'atelier de couture est ouvert aux personnes débutantes et 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
--------------------	--	----------------------	---------



LE FOSSÉ DES TREIZE

UNE ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE
MULTI-SITES ET MULTI-STRUCTURES

- 2 CENTRES SOCIO-CULTUREL côté Halles/Tribunal & côté Gare
- 1 ÉCOLE DE MUSIQUE côté Halles/Tribunal
- 1 MULTI-ACCUEIL côté Halles/Tribunal
- 1 ESPACE DE VIE SOCIALE côté Gare

LE FOSSÉ, C'EST AUSSI UN LIEU DE VIE AU COEUR DE VOTRE QUARTIER :
UN ESPACE D'EXPRESSION CULTURELLE, D'INITIATIVES ET DE RENCONTRES !

- Des événements festifs dans le quartier : Bal, Fête de quartier, Fête des voisins, Faubourg des Créateurs, Carnaval, Halloween, Vide-greniers et bien d'autres !
- Une salle de spectacle avec une programmation culturelle variée : spectacles d'impro de la LOLITA, concerts JAZZDOR, scènes émergentes du CIRA, spectacles du festival Stras-Med, etc...
- Des animations de rue
- Des ateliers parents/enfants et des sorties familiales
- Des idées et des projets développés à vos côtés

*PUSSEZ LA PORTE DU FOSSE, LA MAISON DE
L'EXPRESSION ET DES INITIATIVES CITOYENNES !*

