



Association loi 1^{er} juillet 1901
N°W062014989

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

Anaïs Balà

Association non soumise à la TVA

ANAIS BALA
Association loi 1^{er} juillet 1901
Ecole Thérèse Roméo
54 rue Dabray
06000 NICE

Email : anaïs.torchio@gmail.com Tél : 06 51 08 14 83

Sommaire

Partie 1 : Livret pédagogique « Eveil à la danse »

Partie 2 : Projet Patrimoine et Traditions

Partie 3 : Présentation des activités de l'association

Partie 4 : Les interventions de l'Association à différents évènements

Partie 1 :

Livret pédagogique « Eveil à la danse »

Présentation et programme d'une séance

Déroulement d'une séance d'1 heure	Temps (environ)	Explications
1- Echauffement	10 min	<p>Nous préparons le corps de l'enfant et de l'adulte à bouger sans se blesser. Nous faisons des mouvements lents pour échauffer les muscles, les membres du corps. Dans le cas de la danse, qui est une pratique physique, corporelle et artistique nous nous échauffons pour pouvoir danser sans se blesser ou d'éviter d'éventuelles blessures).</p> <p>Nous échauffons les différentes parties du corps. Le cou, les épaules, le bassin, le buste, les genoux, les chevilles, les poignets, le pied... Le corps entier est préparé. Pour cela nous utilisons la répétition, nous répétons plusieurs fois les mêmes mouvements. Si une partie du corps est utilisée de manière spécifique durant la séance elle sera plus échauffée, préparée.</p> <p>L'échauffement est le même à chaque séance.</p>
2- Présentation de la séance	1 min	<p>Le professeur présente le programme de la séance, son thème, les exercices. Le programme est différent à chaque séance. Mais nous reprenons les différentes notions tout le long de l'année.</p>
3- Exercices	15 min	<p>Nous apprenons une technique particulière ou nous révisons une technique ancienne. Les mouvements que nous apprenons durant les exercices nous permettent de créer ou d'apprendre une petite chorégraphie ou un enchaînement.</p> <p>Ces exercices et ces chorégraphies nous permettent de travailler la motricité de l'enfant principalement. Nous travaillons également la mémoire, l'imaginaire, la création, l'exploration du mouvement.</p> <p>Nous apprenons à utiliser des accessoires, à danser avec. Nous avons appris à manier le voile.</p> <p>Nous alternons exercices et chorégraphies durant la séance. Toutes les deux semaines environ, nous changeons de thème, d'exercice, de chorégraphie pour éviter que l'enfant s'ennuie, mais nous les reprenons durant l'année.</p>
4- Chorégraphie ou petit enchaînement	15 min	

ANAI'S BALA

Association loi 1^{er} juillet 1901

Ecole Thérèse Roméo

54 rue Dabray

06000 NICE

Email : anais.torchio@gmail.com Tél : 06 51 08 14 83

5- Jeux dansés	Entre 5 et 10 min	<p>Explication du jeu (avec des mots et un exemple) et mise en pratique du jeu. 1 ou 2 jeux dansés par séance, voici deux exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une statue musicale (Les enfants dansent, au moment où la musique s'arrête et mise sur pause, les enfants font « la statue » et ne bougent plus pendant 2/3 secondes) - Le jeu des pauses : Nous dansons sur une musique et de temps en temps un enfant ou le professeur dit le prénom d'une personne (un enfant ou un adulte) et nous devons imiter l'enfant ou l'adulte entrain de faire une pause (2 secondes) puis nous recommençons à danser. Ainsi de suite l'enchaînement recommence.
6- Etirements	5 min	<p>Nous étirons les différentes parties du corps. Le cou, les épaules, le bassin, le buste, les genoux, les chevilles, les poignets, le pied... Le corps entier est étiré. Pour cela nous utilisons la répétition, nous répétons plusieurs fois les mêmes mouvements.</p> <p>Si une partie du corps a été utilisée de manière spécifique durant la séance elle aura une place plus importante au moment des étirements et de la récupération.</p> <p>Ce moment de récupération permet de se détendre, de souffler, de se calmer. Les étirements permettent d'éviter d'éventuelles blessures.</p> <p>Le programme d'étirement est le même à chaque séance.</p>

La séance de danse pour les enfants de 3/5 ans dure entre 30 et 40 minutes.

Objectifs

- L'objectif le plus important quand on découvre la danse, une pratique corporelle est de s'amuser et de prendre du plaisir pour pouvoir continuer ensuite.
- Faire découvrir et localiser les différentes parties du corps
- Faire expérimenter les articulations et leurs différentes mobilités
- Faire prendre conscience du poids et de ses appuis
- Développer la coordination
- Faire expérimenter des qualités de mouvement
- Aborder le vocabulaire de la danse en expérimentant les verbes d'action (jeter, frapper, plier, brosser, relever, balancer, sautiller, envelopper, fondre...)
- Faire découvrir et expérimenter la notion de durée
- Faire découvrir l'espace comme un ensemble de points, de lignes, de formes, de volumes, de niveaux
- Développer la capacité à créer des liens par la danse entre ces différents éléments
- Apprendre à orienter son corps par rapport à soi, aux autres, à un repère de l'espace de danse
- Apprendre à partager l'espace avec les autres
- Développer la capacité à apprendre par l'observation et l'analyse
- Utiliser son imaginaire pour danser à partir d'images, de poèmes, maximes, phrases, potos, affiches, bandes dessinées, peintures, dessins, diaporama, film, vidéo...
- Savoir reproduire un geste, une même gestuelle ou un déplacement au-dessus et au-dessous d'une ligne imaginaire
- Savoir respecter un rythme, suivre une phrase musicale ou s'opposer volontairement
- Savoir modifier la durée de son mouvement, de phrase
- Savoir danser seul, ensemble (unisson, polyphonie) en décalage (canon, relai), en opposition, en complémentarité, en miroir, en se suivant, en imitant...
- Savoir danser en cercle, en ligne...
- Apprendre à explorer les actions motrices et les qualités de mouvements à partir d'interlocuteurs variés
- Apprendre à construire un espace de déplacement
- Explorer le paramètre du mouvement (la vitesse...)
- Apprendre à varier l'énergie du mouvement
- Explorer les possibilités de l'espace corporel proche
- Apprendre à établir une relation avec un autre danseur
- Construire son regard de spectateur
- S'engager avec plaisir dans des mouvements simples ou globaux, répétitifs ou variés, pour investir un espace d'action, agir avec et sur des objets, traduire des états, des sensations, des émotions
- Etre à l'écoute de l'autre

- Mémoriser une courte série de gestes
- Alternier les postures d'acteur et de spectateur
- Coordonner ses gestes et ses déplacements avec celles des autres

Les différents attendus, objectifs au fil des d'âges

Age et classes	Ce que l'on peut attendre pour des élèves de...
TPS/PS (Toute petite section, petite section) 2 ans et demi/3 ans)	Découvrir à partir d'interlocuteurs variés (objets, espaces, musiques, consignes...) des actions motrices globales et explorer ses possibilités corporelles. Prendre plaisir à s'engager corporellement dans le mouvement dansé.
MS (moyenne section) 3-4 ans	Explorer différentes actions motrices, différents mouvements et déplacements. Percevoir ses possibilités corporelles dans l'espace et le temps. Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés et dansés.
Les attendus fin de GS (Grande Section, début CP, primaire) à partir de 5 ans	Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musicale.

Découvertes

Dans le cours d'Eveil à la danse, nous étudions les fondamentaux de la danse.

L'espace	<ul style="list-style-type: none"> - Espace proche du corps avec : les directions (par rapport au corps), les orientations (vers l'avant, le côté, l'arrière...), les niveaux (bas, intermédiaire, haut, très haut...), les volumes et les dimensions - Les déplacements au sol ou en l'air avec des trajectoires directes ou indirectes - La relation entre son propre espace et celui des autres - L'espace scénique : lieu symbolique (orienté, prise en compte des spectateurs, entrées et sorties)
L'énergie	<ul style="list-style-type: none"> - La coloration du mouvement rend compte de l'intensité émotionnelle du mouvement - Respiration - Contraste - Intensité du mouvement à travers le poids, le temps, l'espace
La relation à l'autre	<ul style="list-style-type: none"> - Contact, action sur l'autre de l'autre - Regards - En fonction de l'espace : formes de regroupement, respect des distances et orientations - En fonction du temps : question/réponse, unisson, canon, cascade...
Le temps	<ul style="list-style-type: none"> - Le rythme (succession de sons et silence ordonnés) - La pulsation (régulier) - Le tempo (vitesse de la pulsation) - Les accents - La vitesse d'exécution - La durée des actions - Temps externe : jeu entre mouvement du danseur et les éléments sonores externes - Temps internes : produit par le mouvement du danseur, sa musicalité
Le corps	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation de tout le corps - Explorer les variables du mouvement, les actions de base (déplacements, sauts, tours, chutes...) et les combiner - Faire varier les appuis et leurs qualités (surface différentes : mur, sol, objet, un autre..., lourd, léger, travail de l'équilibre, mouvements saccadés)
La présence et l'intention	<ul style="list-style-type: none"> - Communication avec les spectateurs - Le regard : intention - Contrôle de son mouvement (immobilité) - Lisibilité des actions - Utilisation de procédés produisant des effets : répétition, rupture, silence...

- Découverte de différents styles de danses : classique, folklorique, flamenco, populaire, contemporaine, baroque, hiphop, jazz moderne, danses traditionnelles, danses du monde...
- Découverte des différents décors : nu (sans décor), épuré, naturel, artificiel, minimaliste, sobre, chargé, léger, décor d'intérieur, décor d'extérieur... Nous pouvons réfléchir aux décors des spectacles, des clips...
- Découverte des costumes : sophistiqué, simple, chargé, coloré, neutre, historique, traditionnel, diversifié, identique, chaussé, pied nu...
- Découverte des musiques : musique du monde, classique, moderne, baroque, contemporaine, folklorique, voix chantées, instrumentale, bruitage, le silence, la voix, les onomatopées, instruments de musique, percussions...
- Découverte des objets et des accessoires : objets lourds, légers, petits, encombrants, souples, rigides, longs, plats, roulants, à tenir, à faire rouler, à faire partager, à éviter, à faire voler, à imiter...

Découverte de la danse à partir de différentes thématiques :

- Le monde physique (cosmique, végétal, animal, aquatique, géographique, climatique, microscopique...)
- Les énergies (lourdeur, légèreté, rapidité, lenteur, mollesse, élasticité, rigidité, liquidité...)
- Les émotions et états (joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût, honte, amour, fraternité, timidité, fatigue, jeunesse, vieillesse...). Danser pour exprimer ses émotions, ses sentiments.
- Les lieux (métro, fête foraine, gare, ascenseur, forêt, montagnes, lune...)
- Les danses du monde, traditionnelles, folkloriques, de salon, modernes

Partie 2 :
Projet Patrimoine et Traditions

ANAIS BALA
Association loi 1^{er} juillet 1901
Ecole Thérèse Roméo
54 rue Dabray
06000 NICE

Email : anais.torchio@gmail.com Tél : 06 51 08 14 83

Photos du matériel pédagogique

Le mémoire pour l'éveil à la danse et l'initiation au nissart pour apprendre le vocabulaire.

Le Palhassou pour expliquer l'histoire de celui-ci et travailler sur le Carnaval : danse, musique...



Grâce à mon association ANAIS BALA je donne des cours de danse traditionnelle du Comté de Nice, initie au Nissart et fait découvrir la ville de Nice à mes adhérents. L'association Anaïs Balà a son propre Palhassou, ce qui permet d'expliquer aux enfants comme aux adultes l'histoire de celui-ci. L'association propose également des cours de cuisine et propose d'apprendre des petites scénettes en nissart aux enfants.

Projet de la compagnie (partie compagnie de l'Association)

Présentation de la démarche artistique :

Anaïs TORCHIO artiste émergente imprégnée des danses traditionnelles et autres influences comme la danse orientale la danse de couple et la fusion qui construit son parcours artistique et la positionne en tant que porte parole d'une tradition qui demande un soin particulier dans sa création sensible et discrète. Elle porte en elle une mission qui lui tient à cœur, celle d'allier une danse respectant la tradition et la modernité des corps qui ne cessent d'évoluer auquel l'art du mouvement doit répondre. Une véritable force de conviction l'anime pour recontextualiser ces danses populaires tout en suivant ses valeurs dans sa démarche respecter l'authenticité et le partage pour un travail de mémoire au nom de la tradition.

Son combat artistique ancré historiquement pour lui donner une couleur moderne avec sa vision artistique de chorégraphe.

L'association Anaïs Balà fait un travail d'authenticité, de mémoire pour le respect de la tradition et lui donner une nouvelle vision de la culture traditionnelle. Pour cela une recherche corporelle au travers de la production artistique et une ouverture d'esprit permet de donner un nouveau goût au mouvement et une deuxième vie ignorée, oubliée ou juste dit populaire.

Sensibilisation est la quête profonde d'une danse en évolution de substance avec une envie commune de partager un message puissant pour faire vivre l'histoire et la culture populaire.

Pour les enfants des classes maternelles et primaires, nous allons simplement découvrir les danses traditionnelles et faire une initiation.

C'est une modernisation des danses traditionnelles (attention ce n'est pas du folklore).

Partie 3 :
Présentation des activités de l'association

Les activités proposées par l'Association Anaïs Balà sont :

- Des cours de danse orientale
- De l'éveil à la danse
- Des cours de danses traditionnelles
- Des cours de danses du monde
- Des cours de mise en scène
- De l'initiation au nissart pour les enfants et découverte de la culture niçoise

L'association propose différents stages en :

- Danse orientale
- Danses du monde
- Danses traditionnelles
- Mise en scène

Les cours proposées sont dédiés aux enfants, aux adolescents et aux adultes.

Je propose des cours collectifs et des cours particuliers.

Depuis mars 2020, l'association propose des cours en visio-conférence (avec skype et appel-vidéo). Depuis Janvier 2021, elle propose des cours en extérieur dans les parcs.

Durant les vacances scolaires, l'association propose des stages sur plusieurs jours. Durant la deuxième semaine des vacances de Pâques, nous avons fait un stage an danses du monde » sur quatre jours. Nous avons terminé la semaine par un petit spectacle. Nous avons de la danse orientale, du Bollywood et de la salsa.





ANAIS BALA
Association loi 1^{er} juillet 1901
Ecole Thérèse Roméo
54 rue Dabray
06000 NICE
Email : anais.torchio@gmail.com Tél : 06 51 08 14 83

Partie 4 :

Les interventions de l'Association Anaïs Balà à différents évènements

- 1) **Nice Fête Sa Rentrée en 2019**
- 2) **Les Pièces Jaunes en 2020**
- 3) **Le Festin Niçois en 2020 présenté par Gilles Roche**

Nous avons fait une démonstration de danses traditionnelles (tango, rondo, bourrée, danse de l'ours) sur la musique de Claudio Capeo intitulée « Ta main ». Ensuite nous avons proposé une initiation aux danses traditionnelles (le brandi et farandole) sur une musique de Lu Rauba Capeu un groupe de musique traditionnelle.





ANAIS BALA
Association loi 1^{er} juillet 1901
Ecole Thérèse Roméo
54 rue Dabray
06000 NICE
Email : anais.torchio@gmail.com



Présentation de l'association Anaïs Balà

Nous sommes bien plus qu'une équipe d'experts. Nous sommes une famille dont les membres partagent les mêmes valeurs. Nous utilisons notre passion et nos compétences pour faire la différence.

Dans la Famille Balà, je vous présente :

Le père, Monsieur Fabrice TORCHIO, le Président de l'Association.

La fille, Madame Anaïs TORCHIO, la Secrétaire de l'Association.

La mère, Madame Annick GAUDIN-TORCHIO, la Trésorière de l'Association.

Dans la Famille Balà, je vous présente L'Equipe :

Anaïs TORCHIO : Professeur de l'Association Anaïs Balà

Joséphine TREBOUET : Professeur de l'Ecole Joséphine Danse

Céline MENARDO MOKDAD : Coach de vie, conseillère en naturopathie, bien être et rééquilibrage alimentaire.

L'Association Anaïs Balà existe depuis 2018, et propose différents cours de danse, des cours de danse traditionnelles, de danse orientale, de danses du monde, de lady style, de salsa, de danse éveil.

L'Association propose aussi de l'initiation au Nissart et fait découvrir la ville de Nice à ses adhérents.

L'association Anaïs Balà possède son propre Palhassou, ce qui permet d'expliquer aux enfants comme aux adultes l'histoire de celui-ci. L'association propose également des cours de cuisine nissarde et propose d'apprendre des petites scénettes en nissart aux enfants.

Anaïs TORCHIO

Anaïs TORCHIO professeur de danse l'Association Anaïs Balà. Elle obtient sa licence en Art du Spectacle en 2021 à la Faculté de Lettre, de Nice Côte d'Azur. Elle débute la danse très jeune avec du jazz et du classique. Puis continua rapidement vers les danses orientales, danses du monde et danses traditionnelles. Un peu plus tard, s'ajoutera les danses sportives et la salsa.

Son parcours artistique et ses cours sont imprégnés des danses traditionnelles et autres influences comme la danse orientale la danse de couple et la fusion.

Nos tarifs pour adhérer à l'association

Le prix de l'adhésion est de 20€.

Ce prix correspond à TOUS les membres de l'Association Anaïs Balà :

- Juste pour le plaisir de faire parti de l'Association (Nous vous remercions d'être là ! :))
- Les membres d'Honneur (ne pratiquant aucune activité, mais présent aux différents évènements et spectacles pour aider)
- Les membres actifs : les membres pratiquant une ou plusieurs activités à l'intérieur de l'association
- Les membres faisant parti de la compagnie et de la partie événementielle.

Notre tarifs pour les membres actifs

Le prix de l'adhésion est de 20€.

Les membres actifs ont l'adhésion + les cours à payer.

Les tarifs des cours et des stages sont notés dans la catégorie "Tarifs" du site.

Un cours d'essai est offert avant l'adhésion.

Evènementiel :

l'association propose différentes prestations autour de la musique, de la danse, du chant pour vos évènements : soirée privée, évènements pour entreprise, soirée de gala, pour les hôpitaux, les cliniques, les EHPAD et maisons de retraite, baptêmes, mariages, anniversaires...

Nous pouvons vous proposer des spectacles, des ateliers, des flashmobs...

Nous prendrons le temps de vous aider à préparer votre évènement pour qu'il soit unique.

Pour nous faire part de votre projet contactez-nous par mail à :

associationanaïsbala@gmail.com

La compagnie Anaïs Balà

Anaïs TORCHIO artiste émergente imprégnée des danses traditionnelles et autres influences comme la danse orientale la danse de couple et la fusion qui construit son parcours artistique et la positionne en tant que porte parole d'une tradition qui demande un soin particulier dans sa création sensible et discrète. Elle porte en elle une mission qui lui tient à cœur, celle d'allier une danse respectant la tradition et la modernité des corps qui ne cessent d'évoluer auquel l'art du mouvement doit répondre. Une véritable force de conviction l'anime pour recontextualiser ces danses populaires tout en suivant ses valeurs dans sa démarche respecter l'authenticité et le partage pour un travail de mémoire au nom de la tradition. Son combat artistique ancré historiquement pour lui donner une couleur moderne avec sa vision artistique de chorégraphe.

L'association Anaïs Balà fait un travail d'authenticité, de mémoire pour le respect de la tradition et lui donner une nouvelle vision de la culture traditionnelle. Pour cela une recherche corporelle au travers de la production artistique et une ouverture d'esprit permet de donner un nouveau goût au mouvement et de redonner une deuxième vie ignorée, oubliée ou juste dit populaire. Sensibilisation est la quête profonde d'une danse en évolution de substance avec une envie commune de partager un message puissant pour faire vivre l'histoire et la culture populaire.