

STUDIOS  
GB *Stage  
Intensif*

**STAGE INTENSIF EN DANSE  
CLASSIQUE - COLLÉGIAL**

**COLLEGIATE DANCE  
INTENSIVE – CLASSICAL  
BALLET**

**Du lundi 6 juillet au vendredi 10 juillet  
From Monday, July 6, to Friday, July 10, 2026**



# Stage intensif en danse classique - collégial\*

Du 6 au 10 juillet 2026

|               | LUNDI                                  | MARDI                       | MERCREDI                               | JEUDI                       | VENDREDI                                                                             |
|---------------|----------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 9H30 - 10H00  | ACCUEIL-INTRODUCTION                   |                             |                                        |                             |                                                                                      |
| 10H00 - 11H30 | MASTER CLASS DE BALLET                 | MASTER CLASS DE BALLET      | MASTER CLASS DE BALLET                 | MASTER CLASS DE BALLET      | MASTER CLASS DE BALLET                                                               |
| 11H45 - 12H30 | POINTES (F)<br>TECHNIQUE MASCULINE (M) | CONDITIONNEMENT<br>PHYSIQUE | POINTES (F)<br>TECHNIQUE MASCULINE (M) | CONDITIONNEMENT<br>PHYSIQUE | POINTES (F)<br>TECHNIQUE MASCULINE (M)                                               |
| 13H30 - 14H45 | DANSE CONTEMPORAINE                    | ATELIER DE TECHNIQUE        | DANSE CONTEMPORAINE                    | ATELIER DE TECHNIQUE        | RÉPÉTITION GÉNÉRALE<br>SUR SCÈNE                                                     |
| 15H00 - 16H30 | ATELIER DE RÉPERTOIRE                  | ATELIER DE RÉPERTOIRE       | ATELIER DE RÉPERTOIRE                  | ATELIER DE RÉPERTOIRE       | PRÉSENTATION DU<br>RÉPERTOIRE SUR SCÈNE<br>REMISE DES CERTIFICATS<br>MOMENT CONVIVAL |

*\*SUJET À MODIFICATIONS*

# Collegiate Dance Intensive – Classical Ballet\*

From July 6 to 10, 2026

|                         | MONDAY                             | TUESDAY               | WEDNESDAY                          | THURSDAY              | FRIDAY                                                   |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| 9:30 a.m. – 10 a.m.     | WELCOME-INTRODUCTION               |                       |                                    |                       |                                                          |
| 10 a.m. – 11:30 a.m.    | BALLET Master Class                | BALLET Master Class   | BALLET Master Class                | BALLET Master Class   | BALLET Master Class                                      |
| 11:45 a.m. – 12:30 p.m. | POINTES (F)<br>MEN'S TECHNIQUE (M) | PHYSICAL CONDITIONG   | POINTES (F)<br>MEN'S TECHNIQUE (M) | PHYSICAL CONDITIONG   | POINTES (F)<br>MEN'S TECHNIQUE (M)                       |
| 13:30 p.m. – 14:45 p.m. | CONTEMPORARY DANCE                 | TECHNICAL WORKSHOP    | CONTEMPORARY DANCE                 | TECHNICAL WORKSHOP    | ON-STAGE GENERAL REHEARSAL                               |
| 15 p.m. – 16:30 p.m.    | ATELIER DE RÉPERTOIRE              | ATELIER DE RÉPERTOIRE | ATELIER DE RÉPERTOIRE              | ATELIER DE RÉPERTOIRE | ON-STAGE REPERTOIRE PRESENTATION<br>CERTIFICATE CEREMONY |

*\*SUBJECT TO CHANGES*

# DESCRIPTION DES COURS

## **BALLET MC –** *Accompagnement piano*

Affinez vos compétences en ballet dans notre master classe avancée. Animé par des instructeurs experts, cet atelier intensif se concentre sur l'amélioration de la technique, l'accentuation du talent artistique, et le raffinement de la qualité de la performance. Dédié aux danseurs expérimentés désireux de libérer leur plein potentiel et d'atteindre un niveau supérieur dans leur art.

## **POINTES -** *Accompagnement piano*

Suivant le cours de ballet, le cours de pointes se concentre sur le perfectionnement de la technique, l'exploration de mouvements complexes et l'amélioration de l'artistique. Il comprend un travail à la barre et au centre mettant l'accent sur la précision, la musicalité et l'expression.

## **TECHNIQUE MASCULINE CLASSIQUE-** *Accompagnement piano*

Ce cours spécialisé soutient le développement des capacités techniques et physiques propres aux danseurs classiques. Offert en complément de la classe quotidienne de ballet, il met l'accent sur la puissance, l'élévation, la batterie, les tours en l'air, les pirouettes et le travail du grand allegro. L'accent est mis sur la force, le contrôle, la coordination et l'efficacité du mouvement, permettant aux danseurs de consolider progressivement leur assurance, leur endurance et la clarté de leur technique dans un contexte d'entraînement intensif.

## **ATELIER DE RÉPERTOIRE**

L'atelier de répertoire présente des extraits d'œuvres classiques et néoclassiques dansées par les Grands Ballets. L'atelier de répertoire permet d'apprendre des extraits d'une pièce dans un cadre ludique, artistique et dansant. Chaque pièce offre un nouveau défi aux participants et travaille sur des objectifs déterminés tels que la musicalité, la synchronicité et l'expression.

# DESCRIPTION DES COURS

## **DANSE CONTEMPORAINE**

Intégrant des éléments du ballet classique et de la danse moderne, ce cours de danse contemporaine vise à développer la confiance. Les exercices permettent d'explorer une plus grande amplitude de mouvement.

## **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Ce cours de conditionnement physique soutient les exigences de l'entraînement intensif en danse grâce à un travail ciblé sur la force, la mobilité, la flexibilité et l'alignement. Inspiré de différentes approches reconnues, dont Essentrics™, le Pilates et l'entraînement fonctionnel, il contribue à améliorer l'équilibre musculaire, la conscience corporelle et la prévention des blessures. Ce cours constitue un élément essentiel du programme, en soutenant la progression technique, la récupération et la santé physique à long terme.

## **ATELIER DE TECHNIQUE**

Cet atelier technique soutient le développement de compétences avancées en danse classique à travers un travail inspiré du répertoire. Selon la composition du groupe et les objectifs pédagogiques, le cours peut inclure l'étude de variations classiques, les bases du travail de partenariat ou le pas de deux. L'accent est mis sur la précision technique, la musicalité, la coordination, l'occupation de l'espace et la qualité de l'interprétation. Ce cours favorise le développement progressif de la base technique et de la confiance artistique des danseurs dans un contexte d'entraînement intensif.

# CLASS DESCRIPTIONS

## **BALLET MC** – *with live pianist*

Refine your ballet skills to perfection in our advanced masterclass. Led by expert instructors, this intensive workshop focuses on elevating technique, enhancing artistry, and refining performance quality. Open to experienced dancers seeking to unlock their full potential and take their craft to the next level.

## **POINTES** - *with live pianist*

Followed immediately after a ballet class, the pointes class focuses on refining technique, exploring complex movements, and enhancing artistry. It includes barre and center work with emphasis on precision, musicality, and expression.

## **MEN'S BALLET TECHNIQUE** - *with live pianist*

This specialized class supports the development of technical and athletic skills specific to classical male dancers. Offered as a complementary session alongside daily ballet training, the class focuses on power, elevation, batterie, tours en l'air, pirouettes, and travelling allegro. Emphasis is placed on strength, control, coordination, and efficiency of movement, allowing dancers to progressively build confidence, stamina, and technical clarity within an intensive training environment.

## **REPERTORY WORKSHOP**

The repertory workshop presents excerpts from known works danced by Les Grands Ballets. The pedagogical aims of the repertory workshop are to teach excerpts from the chosen piece in a playful, artistic and dance-based setting. Each repertoire offers a new challenge to participants, and works on specific objectives such as musicality, synchronicity and expression.

# CLASS DESCRIPTIONS

## **CONTEMPORARY DANCE**

Integrating elements of classical ballet and modern dance, this contemporary dance class aims to develop confidence. The exercises allow the exploration of a wider range of movement.

## **CONDITIONING**

This conditioning class supports the physical demands of intensive dance training through targeted work on strength, mobility, flexibility, and alignment. Drawing from established somatic and conditioning approaches such as Essentrics™, Pilates, and functional movement training, the class helps improve muscular balance, body awareness, and injury prevention. It is an essential component of the program, supporting technical progress, recovery, and long-term physical health.

## **TECHNICAL WORKSHOP**

This technical workshop supports the development of advanced classical skills through specialized repertoire-based training. Depending on group composition and pedagogical objectives, the class may include the study of classical variations, partnering fundamentals, or pas de deux work. Emphasis is placed on technical precision, musicality, coordination, spatial awareness, and performance quality. This class supports the progressive development of each dancer's technical foundation and artistic confidence within an intensive training environment.



STUDIOS  
GB *Stage  
Intensif*