

– Since 1930 –

CAMERON

School of Dance 🍁 École de danse

DESCRIPTIONS DES COURS// Class descriptions

TINY TOTS ET LE COURS DE DANSE CRÉATIVE

Cours de parent/enfant. Ces cours permettent l'enfant à développer sa motricité, sa créativité, sa sociabilité, son sens du rythme ainsi à développer un bon comportement en groupe (comment attendre son tour etc...). Ces cours donnent l'occasion de s'amuser en dansant sur des musiques variées et permet au parent de guider son enfant à travers les exercices.

These are parent and tot classes that allow the parent and toddler to participate in a guided activity together. These classes will help little ones develop creativity, coordination, learn rhythm, and will help develop both large and fine motor skills. Little ones will learn the basics of a dance class such as dance class structure, how to work within a group, how to be patient (wait their turn) etc... Don't miss this wonderful introduction to dance.

BALLET (3 et/ou 4 ans)

C'est un cours amusant pour tous car il stimule l'expression l'estime de soi de l'enfant et aide les danseurs à découvrir la joie de la danse à travers l'exploration de l'espace et de l'énergie. Nous développons la conscience corporelle et améliorons la motricité. Le ballet classique est un style de ballet formel traditionnel basé sur des mouvements et des positions des bras, des pieds et du corps. Les enfants sont initiés aux positions de base des pieds et bras ainsi qu'à divers exercices de ballet présenté dans un format adapté aux jeunes enfants.

This is a fun class for all as it stimulates the child's self-expression and helps the dancers discover the joy of dance through the exploration of space and energy. We build body awareness and improve gross motor skills. Classical ballet is a traditional formal dance style based on movements and positions of the arms, feet, and body. Children are introduced to basic foot and arm positions as well as various ballet exercises presented in a child friendly format.

MINI HIP HOP (4 et 5 ans)

Hip Hop est une danse urbaine très populaire qui se caractérise par des mouvements de l'isolement des différentes parties du corps. Les exercices et les chorégraphies sont exécutés sur des musiques rythmées. Cette classe initie les jeunes aux mouvements hip hop.

This class is a popular style of urban dance that is characterized by isolated movements using different parts of the body. The exercises and choreography use various styles of rhythmic music. This class initiates little ones to Hip Hop.

PRE JAZZ (3 et 4 ans)

Un cours plus rapide que le ballet, les élèves développeront la coordination, la force et la flexibilité tout en dansant pour à la musique populaire. C'est un cours d'introduction amusante composée de mouvements de Jazz et de mélangées à quelques mouvements Hip-Hop adaptés aux petits enfants. Les échauffements, le travail au centre, le travail au coin et la chorégraphie sont enseignés.

A faster paced class than ballet, students will develop coordination, strength and flexibility all while dancing to upbeat popular music. This is a fun introduction combination class made up of Jazz movements mixed with a few Hip-Hop moves suited to little children. Warm-ups, center work, corner work and choreography are taught.

BALLET 5 ans et plus

Les enfants sont initiés aux positions de base des pieds et bras ainsi qu'à divers exercices de ballet de base. Ils apprennent à bouger avec la plus grande agilité, ainsi qu'avec contrôle, rapidité, légèreté et grâce. Le cours est présenté dans un format adapté aux jeunes enfants. Pour les cours plus avancés, ils constituent des exercices à la barre et au centre, le ballet est considéré comme étant la base de toutes les techniques de danse. Le ballet classique demande de l'élégance et de la rigueur. Tout en s'amusant, l'étudiant apprendra les différentes positions et mouvements propres à ce style de danse.

Children are introduced to basic foot and arm positions as well as various basic ballet exercises. They learn to move with the utmost agility, as well as with control, speed, lightness and grace. The course is presented in a format suitable for young children. The more advanced classes consist of exercises at the barre and center, classical ballet is considered the base of all styles of dance. Classical ballet requires elegance and rigor.

JAZZ HOP (5 à 7 ans)

Les enfants reçoivent une introduction amusante en jazz. Ils apprendront des techniques de danse de base et des chorégraphies excitantes. Ce cours enseigne les rudiments de la danse jazz fusionnée avec des danses de base hip hop / street. Les danseurs effectuent des exercices d'échauffement et d'étirement avant de travailler sur des techniques en jazz telles que les chassées, les sauts et les pirouettes.

Children get an upbeat and fun introduction to jazz dance: learning basic dance techniques, exciting choreographies and steps. This class teaches the basics of jazz dance fused with some basic hip hop/street style dance. Dancers complete a warm-up and stretching exercises before working on skills such as chassés, leaps, turns, kicks and jumps. Jazz is a fun, upbeat class dancing to upbeat popular music.

JAZZ/Broadway (tous les cours de jazz 8 ans et plus)

Le Jazz/Broadway s'appuie sur les bases techniques du jazz, en y ajoutant des éléments de caractérisation, des techniques d'interprétation et de style, le tout en utilisant des chansons du répertoire de comédies musicales. Les élèves effectueront un échauffement et des exercices d'étirements avant de travailler des techniques telles que les sauts, les pirouettes, les battements et les sauts. Le Jazz/Broadway est un cours ludique et dynamique alliant technique et créativité, tout en développant souplesse, force et musicalité.

Jazz/Broadway builds on the foundation technique of Jazz, with the addition of characterisation, performance skills and style all while using songs from musical theatre repertoire. Students will complete a warm-up and stretching exercises before working on skills such as leaps, turns, kicks, and jumps. Jazz/Broadway is a fun, upbeat class combining technical elements and creativity, all while increasing flexibility, strength and musicality.

DANSE LYRIQUE

Ce cours donne aux élèves l'occasion d'explorer leur propre style et de raconter une histoire à travers leur mouvement. Combinant souvent des éléments d'autres styles de danse tels que le jazz, le ballet et le moderne, cette classe intègre également des mouvements créatifs et d'improvisation.

This class gives students a chance to explore their own style and tell a story through their movement. Often combining elements of other dance styles such as jazz, ballet and modern, this class also incorporates creative and improvisational movement.

CONTEMPORAIN

La danse contemporaine s'inspire de la danse moderne, tels que le Graham et le Limon. La classe se compose d'exercices au sol, au centre, de déplacements à travers l'espace, ainsi que d'exécutions d'enchaînements en utilisant des rythmes variés. Elle fait appel à la créativité des élèves (choix interprétatifs) et à la spontanéité. Afin de développer la créativité et le plaisir de danser, des exercices d'improvisation et de création sont inclus dans le processus d'apprentissage.

Contemporary dance is inspired by modern dance, more specifically Graham and Limon. The class is comprised of floor exercises, center exercises, and movements across the room as well as progressions all while using various rhythms. This class allows dancers to be creative and spontaneous. In order to develop creativity and the joy of dance, improvisation and creative exercises are part of the learning process.

POINTE (13 ans et plus)

L'inclusivité est importante pour nous. Cette classe est également ouverte aux gars/hommes. Une classe de ballet classique utilisant des chaussures à pointes. L'accent est mis sur les exercices de renforcement des pieds et l'alignement. Une approche minutieuse et prudente assure une base sûre et solide qui permet à l'élève d'être en contrôle et à l'aise lorsqu'elle danse sur des pointes. Les danseurs doivent avoir l'approbation du directeur et ont été autorisés à porter des chaussons de pointe avant de s'inscrire à ce cours. Les danseurs dans cette classe doivent également suivre un cours de ballet au cours de la même session, car il s'agit d'un cours qui nécessite une formation de ballet continue
Prérequis : un niveau minimum de « Ballet Grade 3 ».

Inclusivity is important to us. This class is open to boys/men as well. A classical ballet class using pointe (toe) shoes. Emphasis is on foot strengthening exercises and alignment. A thorough and careful approach assures a safe and solid foundation that allows the student to be in control and at ease as she dances on pointe. The class will be divided by technical ability. Dancers must have the director's approval and have been given permission to wear pointe shoes before registering for this class. Dancers in this pointe class must also be taking a ballet class the same session as this is a class that requires corequisite ballet training. **Pre-requisite:** a minimum level of "Grade 3 Ballet".

ACRODANCE (6 ans et plus)

Acrodance est un style d'acrobatie utilisé spécifiquement pour la danse. C'est un genre de danse qui fusionne des éléments de la gymnastique lyrique, d'équilibre, du tumbling et du jazz. Les élèves apprennent des mouvements telles que les roues, des équilibres, des roulades, des renverses, des roues sans mains etc... Les mouvements sont habituellement exécutés lentement pour souligner la grâce et les lignes du corps.

Acrodance is a style of acrobatics used specifically for dances. It is a genre of dance which seamlessly fuses elements of lyrical gymnastics tricks, balancing, tumbling and jazz. Students learn acrobatic tricks such as handstands, cartwheels, chest stands, elbow stands, walkovers, side and front aerials and tumbling lines. Tricks and movements are usually executed slowly to emphasize gracefulness, body lines and picturesque extension.

HIP HOP (6 ans et plus)

Hip Hop est une danse urbaine très populaire qui se caractérise par des mouvements secs et précis obtenus par l'isolement des différentes parties du corps. Les exercices et les chorégraphies sont exécutés sur des musiques rythmées. Ce cours englobe différentes techniques qui utilisent des mouvements provenant du locking, du popping, du waacking, du b-boy etc... Elles sollicitent une bonne synchronisation du corps.

This class is a popular style of urban dance that is characterized by very quick and isolated movements using different parts of the body. The exercises and choreography use various styles of rhythmic music. This class encompasses various techniques of hip hop stemming from locking, popping, waacking, bboy etc... Dancers develop a great sense of body synchronization.

MUSICAL THEATRE

Ce cours sera enseigné en anglais // this class will be taught in English

Les élèves en théâtre musical utilisent le mouvement et le rythme pour raconter une histoire. En s'appuyant sur les forces individuelles, ils intègrent des techniques de jeu et de danse. Le cours comprendra également du chant, du lip singing, des vocalises et de la narration par le mouvement, en mettant l'accent sur la connexion avec le public, les expressions faciales, etc. Les élèves apprendront aussi à intégrer des accessoires et à utiliser leur imagination dans leurs chorégraphies.

Musical theatre students move their bodies in rhythm to tell a story. Working from individual strengths, students blend acting and dance techniques. The class will also include singing, lip singing, vocalisations and storytelling with movement, connecting with the audience, facial expressions etc... Students will learn to incorporate props and imagination skills into their dancing.

IRISH DANCING

Ce cours est un style de danse basé sur les danses traditionnelles d'Irlande par exemple : Riverdance et Lord of the Dance.

This class is a style of dance based on traditional Irish dancing for example: Riverdance and Lord of the Dance.

HIGHLAND DANCING

La danse Écolssaise et une style de danse basé sur les danses traditionnelles des Highlands Écossais (au son de la cornemuse).

Highland dancing is a style of dance based on traditional dances of the Scottish highlands (danced to Bagpipes)

Dance Celtique

Un cours qui permet aux élèves d'apprendre les bases de 1) la danse traditionnelle irlandaise (par exemple, Riverdance et Lord of the Dance) et 2) la danse des Highlands (un style de danse inspiré de la danse traditionnelle des Highlands écossaises au son de la cornemuse). Les danseurs alterneront entre les deux styles.

A class that allows students to learn the basics of both 1) traditional Irish dancing (Example Riverdance and Lord of the Dance) and 2) Highland dancing (a style of dance based on the traditional dance of the Scottish Highlands dance to Bagpipes). Dancers will alternate between the two styles.

Stretch & Strength/Étirements et Force (les adultes sont le Bienvenue)

Un cours conçu pour les danseurs expérimentés (ou autres athlètes artistiques) afin de travailler la force et la souplesse nécessaires à la danse, à la gymnastique, au patinage artistique, etc. de haut niveau.

A class created for trained dancers (or other artistic athletes) to work on both strength and flexibility needed for high level dance, gymnastics, figure skating etc...

Pilates Tous les niveaux sont le bienvenue (ado à adultes) – All Levels Welcome (teens to adult)

Ce cours est dirigé par un instructeur certifié STOTT PILATES® et convient à tous les niveaux de condition physique — aucune expérience préalable n'est requise. Les exercices sont effectués au sol sur un tapis de type yoga et visent à améliorer la force du tronc, la flexibilité, la posture, la stabilité ainsi que la conscience globale du corps et de l'esprit. Vous pourriez également constater une amélioration de l'équilibre et de la coordination avec le temps. Ce qui distingue le STOTT PILATES® des autres méthodes de Pilates est son accent particulier sur l'alignement et la précision des mouvements. Cela en fait une méthode idéale non seulement pour les danseurs, mais aussi pour les adultes souhaitant améliorer leur mobilité, renforcer leur corps et réduire les risques de blessure. Il s'agit d'un entraînement complet du corps. Veuillez apporter votre propre tapis.

This class is led by a certified STOTT PILATES® instructor and is suitable for all fitness levels—no prior experience required. Exercises are performed on the floor using a yoga-style mat and are designed to improve core strength, flexibility, posture, stability, and overall mind-body awareness. You may also notice improvements in balance and coordination over time. What sets STOTT PILATES® apart from other Pilates methods is its strong emphasis on alignment and proper form. This makes it ideal not only for dancers but also for adults looking to improve mobility, build strength, and reduce the risk of injury.

This is a full-body workout. Please bring your own mat.