



CCN *ballet* DE LORRAINE

Directrice Maud Le Pladec

Les cours de danse
Saison 2025 – 2026

Le CCN – Ballet de Lorraine propose des cours de danse classique et contemporaine pour un public amateur et pour tous les âges. Au gré des années, l'offre s'est étoffée et diversifiée incluant d'autres approches telles que le yoga ou les techniques somatiques. Sous la nouvelle direction de Maud Le Pladec, les cours de danse se poursuivent dans la continuité, tout en suivant une évolution sensible.

Historiquement construits autour d'un projet pédagogique et sur la base des savoir-faire que les danseur.euse.s professionnel.les d'excellence acquièrent tout au long de leur parcours, ces cours sont devenus aujourd'hui une activité quotidienne du lundi au vendredi et au rythme d'une année scolaire. Ils sont animés par Daria Dadun-Gordon et Juliette Mignot, danseuses au Ballet de Lorraine depuis plusieurs années ainsi que Leïla Besshali et Amandine Biancherin. Ces cours permettent aux élèves enfants et adultes du territoire nancéien des conditions d'enseignements optimales grâce à une équipe pédagogique qualifiée pour laquelle exigence rime avec plaisir et ouverture.

Les cours de danse répondent à une des principales missions des centres chorégraphiques nationaux en France : le développement de la culture chorégraphique, son accessibilité comme vecteur d'émancipation dans le rapport aux autres, au corps et au mouvement, au même titre que l'éducation artistique et culturelle, la sensibilisation, la transmission que le CCN – Ballet met en œuvre chaque jour à Nancy et dans la région Grand Est.

Le CCN – Ballet de Lorraine propose chaque année aux élèves un projet croisant la programmation du CCN (résidences d'artistes, représentations à l'Opéra national de Nancy-Lorraine) faisant ainsi un lien transversal avec les missions de création, de soutien aux compagnies chorégraphiques, de production et diffusion du répertoire du CCN – Ballet de Lorraine. Cette porosité leur permet d'appréhender la vie du ballet composé de 25 danseur.euse.s permanent.e.s dont la technique, la créativité et la versatilité font la réputation d'excellence du Ballet de Lorraine, mais également d'appréhender la réalité du métier de danseur.euse ou de la création d'une œuvre chorégraphique.

Un spectacle de fin d'année est proposé tous les deux ans, il se déroulera cette saison les 4 et 5 juillet 2026 à l'Opéra national de Nancy-Lorraine. Enfin, nouveauté cette année, la carte CCN – Ballet incluse dans l'adhésion aux cours, donne accès au tarif réduit pour toutes les activités du CCN et à 50% de réduction à la programmation danse à l'Opéra national de Nancy-Lorraine.

Une belle occasion de lier la pratique de la danse et celle du spectateur !

Enseignements proposés

ycle classique

Une osmose profonde entre le geste et la musique, entre le temps et l'espace. Un art où la délicatesse rencontre la puissance, où la grâce se conjugue avec la force. C'est aussi le plaisir d'être ensemble, de partager un projet commun : former un seul corps, composé de tous les corps dansants réunis dans un même studio de danse.

Une expérience sensorielle, poétique et collective. C'est ainsi que je perçois la danse classique - et c'est dans cet esprit que je souhaite la transmettre.

Daria Dadun-Gordon

La compréhension, la perception et l'intention du mouvement sont des notions qui me tiennent à cœur dans l'enseignement de la danse classique. Ces notions, qui participent de l'apprentissage de la danse, nous chercherons avec les élèves à les cultiver, dans un espace de confiance, de respect de l'autre, et de partage. Dans cette démarche pédagogique et à partir des expériences chorégraphiques qui m'ont nourrie en tant qu'interprète, j'invite les élèves à prendre conscience de leurs propres ressources, à découvrir le sens et le plaisir du mouvement comme langage personnel, et à se saisir de leur véritable motivation à danser.

Juliette Mignon

Cours d'Éveil (4/5 ans) avec Daria Dadun-Gordon

Mercredi de 10h à 11h

À travers des exercices ludiques – jeux, improvisations, explorations avec des objets, en duo ou en groupe – les élèves acquièrent les premières bases de la danse.

Ce cours leur permet de prendre conscience de leur corps, de développer leur gestuelle et d'explorer différentes coordinations. Ils apprennent à se repérer dans l'espace, à le partager avec les autres. En étant sensibilisés aux différents rythmes et ambiances musicales, ils les intègrent progressivement dans leurs mouvements.

Les enfants nourrissent ainsi leur créativité, affirment leur personnalité, tout en découvrant le plaisir de l'effort, la rigueur et le respect de l'autre.

Cours d'Initiation 1 (6 – 7 ans) avec Daria Dadun-Gordon

Mercredi de 11h à 12h

Ce cours prolonge et approfondit les notions abordées en éveil. Les consignes deviennent plus précises et le cadre de travail s'organise de manière plus structurée, invitant les enfants à s'engager dans un travail corporel plus conscient et construit.

Tout en conservant un esprit ludique, stimulant et bienveillant, ce cours permet aux élèves d'affiner leur motricité, de renforcer leur coordination et développer leur expressivité. Ils continuent à explorer la danse avec curiosité et plaisir, tout en posant les bases d'un apprentissage plus rigoureux.

Cours d'Initiation 2 (6 – 7 ans) avec Juliette Mignon

Mercredi de 16h à 17h

Prolongement et approfondissement du cours d'éveil, l'initiation conduit l'enfant vers une prise de conscience significative de son propre corps dansant. Durant cette période, les apprentissages s'affinent, les demandes se font plus précises. La dynamique du cours, par la variété et l'alternance des propositions, favorise notamment la structuration de l'élève dans l'espace, sa relation à l'autre, son ressenti corporel, son imaginaire, son attention, sa motivation et le respect collectif. La musicalité du mouvement y est développée, à travers des écoutes sensibles, ainsi que des expériences rythmiques variées et ludiques. C'est dans ce contexte, que l'enfant se familiarise avec le langage chorégraphique et découvre avec acuité, les fondements des techniques de la danse de demain, et une autre occasion de s'évader.

Cours de pointes avec Daria Dadun-Gordon

Mercredi de 19h15 à 20h30

Ce cours s'adresse aux élèves ayant déjà une bonne base en travail de pointes, et qui souhaitent progresser davantage dans cette technique. Il vient en complément des cours hebdomadaires, et ne peut être suivi seul.

Après une barre spécialement conçue pour le travail sur pointes, les élèves passent au centre, où les exercices deviennent plus amples, plus dansés. Très souvent, une variation tirée du grand répertoire classique est abordée. C'est l'occasion de mettre en pratique ce qui a été appris, mais aussi de découvrir le plaisir d'interpréter un rôle, de faire vivre la danse au-delà de la technique.

ycle contemporain

Contemporain débutant avec Leïla Bessahli

Lundi de 18h30 à 20h

Contemporain avancé avec Leïla Bessahli

Lundi de 20h à 21h30

Par un travail entre le sol et la verticale permettant la compréhension du mouvement dansé, ma pédagogie s'oriente vers trois axes : les acquis techniques, l'improvisation, la composition. Les acquis techniques, en ressentant soi-même le mouvement, sont nécessaires à une pratique régulière de la danse. Avec l'improvisation et la composition, nous favoriserons la sensibilité et la créativité de chacun : par un travail personnel et collectif, dans un espace de confiance et de partage, chaque cours sera l'occasion d'une recherche artistique.

ycle corps et sens

Accorps'dage avec Daria Dadun-Gordon

Vendredi de 19h30 à 20h30

Un accord fin entre corps, mouvement et présence. Inspiré de mon parcours en AFCMD (analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé) et des pratiques somatiques, ce temps propose d'affiner l'écoute intérieure, de délier les tensions, et de retrouver l'aisance posturale et la fluidité du geste.

Grâce à des explorations guidées – exercices somatiques, visualisations, repères anatomiques, automassages – le corps devient un instrument sensible : à l'écoute, expressif, disponible.

Ici, on ne cherche pas à faire plus, mais à sentir mieux. Un moment pour ralentir, nourrir la danse de l'intérieur, et s'accorder à soi-même – corps et âge confondus.

Cours de yoga adulte avec Amandine Biancherin

Jeudi de 8h35 à 9h50

Le yoga est destiné à s'assurer d'une bonne santé globale qui brille par sa vitalité et sa positivité. Nous ne serons jamais dans une performance physique mais dans une recherche vers l'équilibre de soi et le bien-être. Je propose un Yoga Vinyasa, fluide et dynamique où la respiration est toujours en connexion avec son corps.

Professeures



Daria Dadun

Elle débute sa carrière au Grand Théâtre de Varsovie, puis rejoint la France en 1991 pour intégrer le Ballet National de Nancy, puis le CCN – Ballet de Lorraine. Titulaire du Diplôme d'État en danse classique, elle enseigne à l'école de danse du CCN – Ballet de Lorraine et pendant huit ans, au Conservatoire à Rayonnement Régional de Strasbourg. Elle obtient ensuite le Certificat d'Aptitude au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Lyon et se spécialise en Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD) au Centre d'Études Supérieures de Poitou-Charentes. Daria Dadun enseigne également au sein du programme de Diplôme d'État de professeur de danse de l'École Supérieure d'Art de Lorraine.

Juliette Mignot

Juliette Mignot débute la danse au Conservatoire régional d'Angers avant d'engager des études supérieures au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Lyon. Elle débute sa carrière d'interprète au Ballet National de Marseille dirigé par Roland Petit puis rejoint le Ballet National de Nancy. Juliette Mignot oriente sa carrière vers l'enseignement de la danse en 2010 et intègre l'équipe pédagogique du CCN – Ballet de Lorraine. Elle détient son diplôme d'État d'enseignement de la danse depuis 2001 et est titulaire du Certificat d'Aptitude de Professeur de Danse Classique depuis décembre 2015 après une formation de 2 ans au CNSMD de Lyon.

Leïla Bessahli

Leïla fait ses études de danse au Conservatoire National de Metz et à l'école Sylvie Arz. Elle se forme ensuite auprès de chorégraphes contemporains, parallèlement à son cursus universitaire en lettres modernes suivi d'une année d'IUFM (professorat des écoles). Leïla Bessahli est interprète pour des compagnies de danse contemporaine ainsi que des projets dédiés au jeune public. Par ailleurs, elle chorégraphie pour des événements tels que les fêtes de la Saint Nicolas de Nancy, fêtes de la Mirabelle de Metz, Asso Bouche à oreille Metz-Borny.

Amandine Biancherin

Ancienne élève au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris, danseuse au CCN – Ballet de Lorraine pendant vingt ans, Amandine s'est reconvertie en professeur de Yoga Vinyasa. Après plusieurs formations, elle partage son expérience du corps, tout en redonnant une posture qui aide dans la vie quotidienne. Amandine Biancherin donne également les classes de danse classique à la compagnie du CCN – Ballet de Lorraine.

Planning

Lundi :

- 18h30 – 20h Secondaire avec Daria Dadun-Gordon
- 18h30 – 20h Contemporain débutant avec Leïla Bessahli
- 20h – 21h30 Moyen avancé avec Daria Dadun-Gordon
- 20h – 21h30 Contemporain avancé avec Leïla Bessahli

Mardi :

- 18h – 19h30 Élémentaire 2 avec Daria Dadun-Gordon
- 18h – 19h30 Élémentaire 3 avec Juliette Mignot
- 19h30 – 21h Moyen avec Daria Dadun-Gordon
- 19h30 – 21h30 Avancé avec Juliette Mignot

Mercredi :

- 10h – 11h Éveil avec Daria Dadun-Gordon
- 11h – 12h Initiation 1 avec Daria Dadun-Gordon
- 14h45 – 16h Débutant enfant avec Juliette Mignot
- 16h – 17h Initiation 2 avec Juliette Mignot
- 17h30 – 19h Élémentaire 1 avec Juliette Mignot
- 18h – 19h15 Préparatoire avec Daria Dadun-Gordon
- 19h – 20h30 Débutant adulte avec Juliette Mignot
- 19h15 – 20h30 Pointes avec Daria Dadun-Gordon

Jeudi :

- 8h35 – 9h50 Yoga avec Amandine Biancherin
- 18h – 19h30 Élémentaire 2 avec Juliette Mignot
- 18h – 19h30 Élémentaire 1 avec Daria Dadun-Gordon
- 19h30 – 21h Moyen avancé avec Juliette Mignot
- 19h30 – 21h30 Avancé avec Daria Dadun-Gordon

Vendredi :

- 18h – 19h30 Élémentaire 3 avec Daria Dadun-Gordon
- 18h30 – 20h Secondaire avec Juliette Mignot
- 19h30 – 20h30 Accorps'dage avec Daria Dadun-Gordon
- 20h – 21h30 Élémentaire adultes avec Juliette Mignot

Tarifs des cours

| | durée | Cours seul | Cours n°2 |
|--|-------|------------|-----------|
| Classique | | | |
| Éveil [4 – 5 ans] | 1h | 375 € | |
| Initiation 1 [6 ans] | 1h | 375 € | |
| Initiation 2 [7 ans] | 1h | 375 € | |
| Débutant [7 – 8 ans] | 1h15 | 375 € | |
| Préparatoire [8 – 9 ans] | 1h 15 | 375 € | |
| Élémentaire I [9 – 10 ans] | 1h30 | 480 € | 200 € |
| Élémentaire II [10 – 12 ans] | 1h30 | 480 € | 200 € |
| Élémentaire III [12 – 14 ans] | 1h30 | 480 € | 200 € |
| Secondaire [14 – 18 ans] | 1h30 | 480 € | 200 € |
| Débutant classique [ado et adulte] | 1h30 | 480 € | 285 € |
| Élémentaire [adulte] | 1h30 | 480 € | 285 € |
| Moyen [adulte] | 1h30 | 480 € | 285 € |
| Moyen Avancé [adulte] | 1h30 | 480 € | 285 € |
| Avancé [adulte] | 2h | 580 € | 385 € |
| Pointes [ado et adulte] | 1h15 | 415 € | 200 € |
| Contemporain | | | |
| Débutant & Intermédiaire | 1h30 | 480 € | 285 € |
| Avancé | 1h30 | 480 € | 285 € |
| Corps et sens | | | |
| Yoga | 1h15 | 460 € | 200 € |
| Accorps'dage | 1h | 415 € | 200 € |

¶ Les tarifs ci-dessus comprennent l'adhésion au CCN – Ballet de Lorraine (30 €).
 Détail de l'adhésion : frais d'assurance & carte **CCNballet**.

¶ La carte **CCNballet** : de nouveaux avantages ! Valable une saison, elle vous donne accès à toutes nos activités à tarif réduit et à - 50% sur vos places pour la programmation danse à l'Opéra (toutes catégories).

¶ Une réduction famille nombreuse d'un montant de 100€ est accordée pour trois inscriptions issues du même foyer.

¶ Le tarif « cours n°2 » s'applique uniquement pour la même personne.

¶ Les élèves s'engagent pour la saison, les cours ne sont pas remboursables en cas d'abandon.

Inscriptions

Pour les nouveaux élèves

Pour une nouvelle inscription, il est nécessaire de :

☞ remplir le formulaire en ligne (avant le 6/09)

☞ venir à la journée d'inscription du 6 septembre 2025 au CCN – Ballet de Lorraine pour compléter votre inscription.

Pour les élèves entre 4 ans (révolus) et 7 ans de 9h à 10h30

Pour tous les autres élèves à partir de 8 ans de 10h30 à 12h15 et de 13h à 14h30

Pour les cours de danse contemporaine, uniquement entre 13h et 14h30.

Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée sur place le 6/09 et en fonction des places disponibles.

Réinscriptions

Pour les élèves inscrits pendant la saison 2024 – 2025

☞ En ligne via le formulaire de réinscription (obligatoire) sur le site du CCN – Ballet de Lorraine.

☞ Rencontre possible avec les enseignantes le mercredi 3 septembre 2025 de 10h à 13h au CCN – Ballet de Lorraine et possibilité de règlement sur place (chèques, espèces, PASS CAF, ANCV).

Contact :

Elodie Joecklé-Bourdonnay

ebourdonnay@ballet-de-lorraine.eu

T. 03 83 85 68 94

Adresse :

CCN – Ballet de Lorraine

3 rue Henri Bazin

54000 NANCY

ballet-de-lorraine.eu

