



STAGES ET ATELIERS

JANVIER-MARS 2025

CONNAISSANCES & TECHNIQUES
THÉORIE DU RYTHME, INTERPRÉTATION VOCALE,
SONORISATION LIVE...

PARTAGE MUSICAL & BIEN-ÊTRE
ATELIERS PARENTS-BÉBÉ, CHANT PRÉNATAL,
YOGA-VOIX

KIDS | ADOS | ADULTES | TOUS NIVEAUX



ARA - AUTOUR DES RYTHMES ACTUELS

301 AVENUE DES NATIONS UNIES | ROUBAIX | 03 20 28 06 50 | ACCUEIL@ARA-ASSO.FR

WWW.ARA-ASSO.FR



VILLE DE
ROUBAIX



Région
Hauts-de-France

Nord
Département 59



Jouer ensemble, se donner les clés pour enrichir ses pratiques, nourrir sa curiosité, passer des moments conviviaux... voilà le coeur du projet pédagogique de cette nouvelle programmation de stages à l'ARA.

	Date	Heure	Tarif *
Eveil 0 - 3 ans	25-jan	10h - 10h45	15 €* ¹
Chant prénatal	25-jan	11h - 12h30	30 €* ²
Yoga-voix	25-jan	16h - 18h	30 €* ²
Théorie du rythme niv. 1	25-jan	14h - 15h30	10 €* ²
Théorie du rythme niv. 2	25-jan	15h30 - 17h	10 €* ²
Le B.A.-Ba de la sonorisation	25-jan	14h - 15h30	gratuit*
Découverte du Piano Rhodes	25-jan	17h - 18h	gratuit*
Rencontres Parcours d'artistes	30-jan	à venir	à venir
Eveil 0 - 3 ans	08-fev	10h - 10h45	15 €* ¹
Chant prénatal	08-fev	11h - 12h30	30 €* ²
Yoga-voix	08-fev	16h - 18h	30 €* ²
Eveil 0 - 3 ans	29-mars	10h - 10h45	15 €* ¹
Chant prénatal	29-mars	11h - 12h30	30 €* ²
Initiation au Ukulélé	29-mars	14h - 15h	15 €* ²
Yoga-voix	29-mars	16h - 18h	30 €* ²
Interprétation vocale	29-mars	9h30 - 17h30	70 €* ²

* **L'adhésion à l'ARA est obligatoire** pour assister aux stages, rencontres et ateliers. **Prévoir 10 € en plus du tarif indiqué** (à ne payer qu'une seule fois, valable pour toute la saison).

¹ Tarif pour 1 enfant et 1 ou 2 adultes accompagnant-e.

² Tarif pour 1 personne enceinte et 1 accompagnant-e.

THÉORIE DU RYTHME

avec Mathis Urai

Découvrez des notions de théorie musicale autour du rythme pour gagner en précision dans votre pratique et ouvrir des perspectives pour créer et arranger.

Niveau 1: découverte des notions d'écriture, de découpage rythmique, techniques de déchiffrage afin de s'initier à la théorie musicale.

Niveau 2 : approfondissement des notions de carrures, approfondissement et complexification des rythmes, retour sur la différence binaire / ternaire, exercices avec métronome.

Pour tout public, accessible à tous niveaux de pratique.



sam.

25/01

niv.1

14h-15h30

niv. 2

15h30-17h



sam.

25/01

14h-15h30

LE B.A-BA DE LA SONORISATION

avec Marco D'Haussey

Afin de gagner en autonomie, ce module apporte les bases des techniques du son en live : manipuler en autonomie une table de mixage, adopter les bons réflexes et savoir gérer son amplification en concert et en répétition, avoir les bons réflexes pour protéger son audition.

Pour tout public, accessible à tous niveaux de pratique.

INITIATION AU UKULELE

avec Elsa Poinat

Apprenez les bases de ce petit instrument traditionnel hawaïen à quatre cordes ! Abordez lors de ce stage vos premiers accords autour de chansons thématiques choisies selon la saison.

Pour tout public à partir de 12 ans.



sam.

29/03

14h-15h



INTERPRÉTATION VOCALE

avec Amandine Montico

Perfectionnez votre technique vocale et votre interprétation.

Ce stage vous apportera les clés pour interpréter un texte, adapter votre posture, renforcer votre technique vocale, gagner en présence scénique, gérer votre dynamique et votre rapport au micro...

sam.

29/03

9h30-17h30

Pour chanteur-ses ayant un minimum d'expérience en pratique vocale et/ou désireux-euses d'approfondir leur expérience scénique.

Un support d'1 à 2 titres (compo ou playback sur bande ou sur support instrumental) sera demandé.

DÉCOUVERTE DU PIANO RHODES

avec Marco D'Haussy

Cette micro-conférence vous invite à la découverte d'un instrument de musique singulier ayant impacté l'histoire des musiques actuelles. Pour ce 1er volet, nous nous pencherons sur le plus célèbre des pianos dits électriques : le Rhodes. *Pour tout public.*



sam.

25/01

17h-18h

PARCOURS D'ARTISTES



jeu.

30/01

Journée rencontres et masterclass

L'ARA propose une journée de rencontres autour des parcours artistiques de musiciens professionnels :

Masterclass avec Yarold Poupaud (guitariste de FFF, Johnny Hallyday...)

Rencontre et dédicaces avec HK (chanteur et romancier)

Détails à venir, en partenariat avec l'EF2M et Live.



EVEIL MUSICAL 0-3 ANS

avec Elsa Poinat

Selon une thématique définie en amont, ces ateliers parent-enfants permettront aux tout-petits de manipuler des instruments et de s'éveiller en collectif. Nous chanterons tous ensemble et des jeux musicaux seront proposés afin de partager un moment de complicité.

Pour les enfants de 0 à 3 ans et leurs accompagnant-es.

25/01

08/02

29/03

10h-10h45

CHANT PRÉNATAL

avec Elsa Poinat

Chanter en attendant bébé ! Prendre soin de soi, partager un temps de bien-être, communiquer avec bébé in-utero, soulager les tensions... le chant prénatal complète la préparation à l'accouchement et à la naissance et peut permettre à une tierce personne ou au 2ème parent de créer du lien avec bébé.

Pour les futures mamans et un-e accompagnant-e.



25/01

08/02

29/03

11h-12h30



YOGA-VOIX

avec Elsa Poinat et Julie Heunet

Le Yoga-voix est une parenthèse méditative qui nous ramène dans l'instant présent. Autour de l'apprentissage de chants polyphoniques simples, il s'agit d'appréhender son corps et sa respiration autrement, avec pour seul objectif le bien-être !

Pour tout public à partir de 16 ans.

25/01

08/02

29/03

16h-18h

Retrouvez en détail notre programme de stages sur notre site

www.ara-asso.fr

S'INSCRIRE

Inscriptions en ligne sur Helloasso :
www.ara-asso.fr/helloasso
ou directement à l'accueil de l'ARA
(du lundi au jeudi, de 9h30 à 12h et de 14h à 17h)

Une question, une précision ?
N'hésitez pas à nous contacter :

ARA - AUTOUR DES RYTHMES ACTUELS

301 avenue des Nations Unies | Roubaix
03 20 28 06 50 | accueil@ara-asso.fr
www.ara-asso.fr



L'ARA - **Autour des Rythmes Actuels**, est une association dédiée aux pratiques amateur en musiques actuelles autour d'une école de musique basée à Roubaix (59), d'un accompagnement des artistes locaux, d'interventions culturelles musicales et de prévention en santé auditive dans les territoires.