

L'ÉCOLE DE DANSE QUATRE TEMPS

présente



Citadelles

Guide pédagogique

Conçu pour accompagner la sortie scolaire en danse

22 mai 2026 à 13h15

Citadelle

Présentation du guide pédagogique

Ce cahier pédagogique est un guide d'accompagnement destiné aux enseignant·e·s et aux éducateur·trice·s afin de préparer les élèves à leur expérience du spectacle CITADELLE présenté par l'École de danse Quatre Temps.

Préparer les jeunes avant une sortie culturelle permet de rendre l'expérience plus significative, immersive et enrichissante. À travers l'univers médiéval et fantastique du spectacle, les élèves seront invité·e·s à observer, imaginer, ressentir et découvrir la danse comme moyen d'expression et de narration.

Ce cahier propose différentes pistes d'activités et de réflexion afin de prolonger l'expérience du spectacle et d'éveiller la curiosité, la créativité et l'imaginaire des jeunes spectateur·trice·s.

Table des matières

À propos	2
Synopsis	3
Qu'est-ce que la danse?	4
À la découverte des styles de danse	5-6
Lexique	7-8
Préparer l'enfant au spectacle	9
Comment apprécier la danse	10
Le Moyen Âge	11
Jeu de recherche et trouve	12
Mon moment préféré du spectacle	13
Coordonnées	14

Citadelle

À propos de L'École de danse Quatre Temps

Quatre Temps c'est ...

- La seule institution, à l'est de Québec, reconnue et vouée à la formation des jeunes qui se consacre à un **enseignement spécialisé en danse** depuis maintenant plus de 40 ans;
- Une institution qui offre des **cours accessibles à tous**, sans pré-requis pour les débutants;
- Une école qui propose un **programme Loisirs** s'adressant aux **enfants, aux adolescents et aux adultes**, un **programme Danse-Études** pour les élèves du **primaire, du secondaire et du collégial**, ainsi qu'un programme **Danse-Compétitions** permettant aux jeunes de pratiquer la danse de façon plus intensive et de briller dans les compétitions de danse nationales.
- Des **programmes pédagogiques** qui offrent un développement harmonieux et cohérent aux jeunes danseurs;
- Un **personnel enseignant qualifié** qui adhère à la démarche de **formation continue** proposée et assumée par l'École de danse Quatre Temps;
- Un **encadrement rigoureux** qui s'exprime par la mise en place d'un code de vie, d'évaluations des acquis et d'un suivi personnalisé;
- Des **activités pédagogiques** et des **classes de maîtres** qui complètent le développement artistique des élèves;
- Un organisme qui facilite l'accessibilité à ses services par le biais de **programmes de bourses** aidant les familles à faibles revenus et par un système de tarification favorisant les familles et la pratique multidisciplinaire;
- Une école créant et diffusant des **spectacles thématiques** de qualité, tant à Noël qu'en fin d'année;
- Une école impliquée dans différents **projets de création** collectifs et novateurs dans le but de promouvoir la danse;
- Une institution qui **assure la promotion et la diffusion** de la danse dans le Bas-Saint-Laurent.

Citadelle

Synopsis

Au cœur d'un vieux royaume, la Citadelle s'éveille. Dans les rues, ça bouge et ça rit : il y a des marchés pleins de couleurs, des gens qui dansent et des fêtes pour tout le monde.

Mais peu à peu... quelque chose de mystérieux apparaît. On dirait que la magie arrive doucement. Le monde devient étrange, doux et merveilleux, comme dans un rêve.

Les pas se mélangent, les sourires grandissent, et la Citadelle retrouve sa joie. C'est ainsi qu'un royaume rempli d'amitié, de danse et de magie prend vie... Un endroit où le Moyen Âge et l'imaginaire se rencontrent pour faire rêver petits et grands.

Citadelle

Qu'est-ce que la danse?

La danse est un art du mouvement qui exprime des émotions, des idées ou des histoires à travers le corps. Elle peut se pratiquer seule ou en groupe, et se décline en de nombreuses formes, comme le ballet, le hip-hop, la danse contemporaine, la danse folklorique, et bien d'autres. La danse utilise le rythme, la musique et parfois des éléments visuels pour créer une expérience immersive.

Elle peut servir à célébrer, à raconter des récits, à renforcer des liens sociaux ou même à promouvoir la santé physique et mentale. Que ce soit sur scène, dans un studio ou dans un cadre informel, la danse est une forme d'expression universelle qui transcende les cultures et les générations.

Citadelle te fera découvrir les styles suivants :

Ballet - Jazz - Hip hop - Contemporain

Citadelle

À la découverte des styles de danse

Le ballet

Le ballet est un style de danse élégant et précis qui raconte souvent des histoires grâce aux mouvements du corps. Dans CITADELLE, le ballet peut rappeler les bals royaux, les princesses, les chevalier·ère·s et la magie des grands royaumes médiévaux.



Quelques mouvements du ballet

- Pirouettes
- Sauts
- Pointes de pieds
- Grands ports de bras

Le jazz

Le jazz est une danse énergique, expressive et dynamique. Il permet de montrer des émotions fortes et d'ajouter beaucoup d'intensité aux chorégraphies. Dans CITADELLE, le jazz aide à donner vie aux aventures, aux célébrations et aux grands moments du royaume.



Quelques mouvements de jazz

- Grands sauts
- Tours
- Glissades
- Carré jazz

Citadelle

À la découverte des styles de danse

Le contemporain

La danse contemporaine permet aux interprètes d'exprimer des émotions et des idées de façon très libre. Les mouvements peuvent être fluides, rapides, légers ou puissants. Dans CITADELLE, le contemporain aide à raconter les émotions, les mystères et les moments plus magiques du spectacle.



Quelques concepts du contemporain

- Travail au sol
- Fluidité
- Suspensions
- Improvisation

Le hip hop

Le hip hop est un style de danse rythmé, puissant et rempli d'attitude. Il utilise des mouvements rapides, précis et énergiques. Dans CITADELLE, le hip hop peut représenter les combats, les créatures fantastiques ou les moments d'action et d'aventure.



Quelques mouvements de hip hop

- Waves
- Popping
- Footwork
- Freezes

Citadelle

Qu'est-ce que c'est?

Directeur (trice) artistique

“Le directeur ou la directrice artistique est la personne qui a la responsabilité de la programmation des spectacles et donc du choix des chorégraphes dont les pièces seront représentées sur scène. Son travail consiste à étudier à l'avance un grand nombre de pièces afin de voir celles qui abordent de vrais enjeux artistiques. Il/elle peut également soutenir les chorégraphes qui se lancent dans la création de nouveaux spectacles en leur proposant des résidences”.

Chorégraphe

“Le/la chorégraphe est l'artiste qui crée un spectacle avec comme matière principale le mouvement qui naît des corps et des gestes des danseurs/danseuses. Il/elle ne crée pas le spectacle tout seul étant donné qu'il/elle travaille avec ses interprètes. Il/elle est celui qui, comme son nom le rappelle (chorégrapheur veut dire écrire le mouvement), compose et écrit l'enchaînement des mouvements”.

Interprète

“La majeure partie des danseurs/danseuses professionnels/les sont interprètes ou ont été interprètes. Être interprète suppose un certain rapport à la danse. C'est un travail à part entière. Si le/la chorégraphe est celui qui invente la chorégraphie et est l'auteur/e de la pièce, la chorégraphie n'existe que lorsqu'elle est dansée. Le/la chorégraphe a besoin des danseurs/danseuses qui, avec leur propre corps, vont faire exister la danse. Être interprète c'est d'un côté recevoir les indications de mouvements et les idées du chorégraphe et d'un autre côté, c'est inventer sa propre manière de danser. Tout interprète est donc en partie auteur/e de sa danse”.

Citadelle

Qu'est-ce que c'est?

Directeur (trice) technique

“Le directeur ou la directrice technique est la personne qui est responsable de tous les équipements du théâtre. Son travail consiste à superviser le travail des différents/tes régisseurs/régisseuses et à assurer le bon fonctionnement et le renouvellement de tous les équipements. Il/elle peut aussi apporter des conseils aux créateurs/créatrices son et lumière qui sont en résidence dans le théâtre”.

Scénographe

“La danse est un art de l'espace, le danseur/la danseuse bouge toujours dans l'espace. Cet espace peut être la scène d'un théâtre mais aussi une salle de musée ou bien encore une rue à l'extérieur. Le rôle du/de la scénographe est d'habiller cet espace et de le moduler de telle façon qu'il soit en relation avec les gestes dansés”.

Régisseur(se)

“Le régisseur général ou la régisseuse générale est la personne qui va s'occuper de toute la partie technique du spectacle et travaille donc aussi en collaboration avec le régisseur/la régisseuse son, le régisseur/la régisseuse lumière et le régisseur/la régisseuse plateau. Son travail consiste à adapter la pièce aux conditions techniques du théâtre. Il/elle organise les répétitions et rédige un cahier de régie avec toutes les indications de changements de lumière, de son et de décors”.

Citadelle

Préparer l'enfant au spectacle

Objectif

Aider chaque enfant à comprendre ce qu'est un spectacle de danse et comment vivre cette expérience avec attention, curiosité et plaisir en tant qu'élève-spectateur·rice.

Les règles simples du·de la spectateur·rice

Écouter



Les consignes, le spectacle, la musique, etc.

Observer



Les chorégraphies, les costumes, les décors, les éclairages, les accessoires, les émotions, l'histoire, etc.

Apprécier



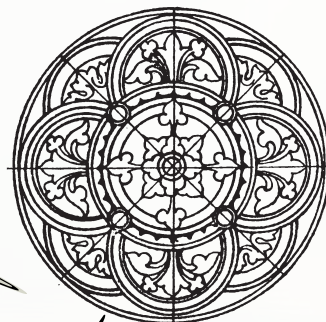
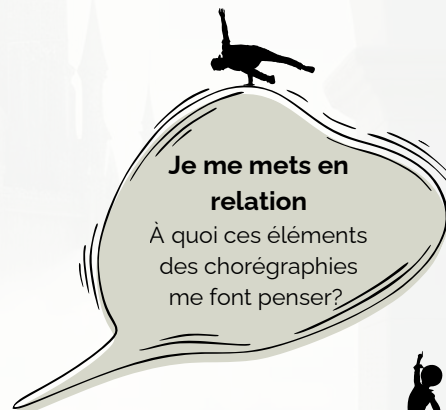
Applaudir à la fin des chorégraphies, noter dans sa tête ce qu'on a préféré et ce qu'on a moins aimé, etc.

Citadelle

Comment apprécier la danse

Il existe autant de manière que d'humains pour apprécier la danse. L'expérience part de soi, de ses références, de son rapport au monde pour aller à la rencontre de l'œuvre, des artistes. C'est de découvrir, de se laisser surprendre, sans attentes, avec ouverture.

Voici quelques astuces pour t'aider apprécier le spectacle :



Citadelle

Le Moyen Âge

Le Moyen Âge est une période de l'histoire où l'on retrouvait de grands châteaux, des royaumes, des chevaliers, des artisans et des villages entourés de remparts. On y racontait des légendes fantastiques peuplées de dragons, de créatures magiques et d'aventures héroïques.

Dans CITADELLE, cet univers médiéval prend vie grâce à la danse, à la musique, aux costumes, aux éclairages et aux décors. Les interprètes vous transporteront dans un monde rempli de mystères, de courage, d'amitié et de magie.

Vocabulaire

Royaume

Trône

Chevalier

Blason

Banquet

Légende

Sortilège

Donjon

Citadelle

Citadelle

Jeu de recherche et trouve

Consignes

Pour t'amuser tout en restant attentif·ive pendant le spectacle, essaie de trouver les éléments suivants :



Feuilles de
lierre



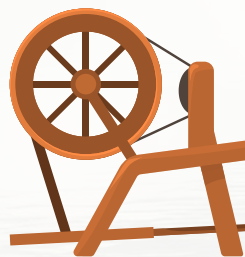
Trône



Fagnon



Lustre



Rouet



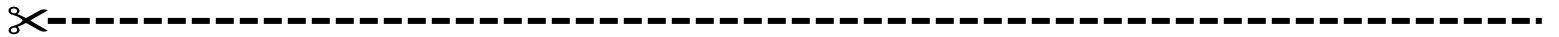
Rose

Nom : _____

Mon moment préféré du spectacle

Décris ton moment préféré :

Dessine ton moment préféré :



Citadelle

L'ÉCOLE DE DANSE QUATRE TEMPS



info@edqt.qc.ca

22 Rue Ste Marie, Rimouski, QC G5L 4E2

Site web : edqt.qc.ca

Droits réservés