Bulletin d'inscription

Si vous inscrivez plusieurs personnes, merci de remplir un bulletin par personne.

A renvoyer par lettre (si règlement par chèque) à
CMTN c/o claude HEBERT 13 rue Paul Vitalis 91540 ECHARCON

Merci de privilégier l'inscription sur le site via la plateforme hello asso

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....Courriel : .....

❑ Je suis à jour de mon adhésion CMTN ❑ Je règle dès maintenant mon adhésion

Pension complète en chambre de 4	650 €
Chambre de 2 exclusivement (+70 €)	
Chambre de 2 si possible (+70 €)	
Chambre de 6 si possible (-60 €)	
Sans hébergement (avec pension complète) (-100 €)	
Je suis concerné par le tarif réduit* (-120 €)	
Enfant (de 5 à 12 ans) (-350 €) Âge : ..... Préciser si il/elle joue d'un instrument de musique	
À partir du tarif de base, ajouter ou soustraire les montants des options choisies — Total	
– 200 € (acompte)	

Vous ne versez que les arrhes (200€) et l'adhésion.

Vous paierez le reste à votre arrivée au stage.

❑ Je suis végétarien (sans poisson et sans viande)

❑ Je précise éventuellement les personnes avec lesquelles je souhaite partager la chambre :

.....

Nos tarifs comprennent frais pédagogiques + hébergement en chambre collective + pension complète (petit déjeuner, déjeuner, dîner) + réveillon + bals + soirée concert.

Les enfants inscrits en hébergement complet doivent venir avec un responsable adulte, présent au stage. L'atelier enfants est ouvert également en formule externat (sans hébergement et sans repas).

Arrhes à verser : 200 €. Vous paierez le reste à l'arrivée au stage. Si vous avez besoin de payer en plusieurs fois ou si vous souhaitez régler par virement, merci de nous contacter. Les inscriptions sont validées uniquement à réception du paiement des arrhes et sous réserve de disponibilité dans les ateliers choisis.

Pour s'inscrire au stage, l'adhésion bisannuelle à l'association CMTN est obligatoire : 36 € plein tarif, 28 € tarif réduit sous condition de ressources, 64 € tarif couple.

**À titre indicatif, le tarif réduit est accordé aux personnes dont les revenus mensuels nets sont inférieurs au smic. Nous contacter pour plus de précisions.*

Merci de privilégier l'adhésion et l'inscription via la plateforme helloasso (voir la page d'inscription dédiée sur le site : https://cmtn-scandinavie.fr).

Important

En cas de règlement par chèque, merci de faire deux chèques à l'ordre du CMTN, un pour l'adhésion et un autre pour les arrhes.

Si vous vous désistez avant le 24 novembre 2025, nous vous rembourserons la moitié des arrhes soit 100 euros ; après cette date les arrhes ne pourront être remboursées.

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de modifier un atelier si le nombre d'inscrits n'atteint pas le minimum requis. Nous vous confirmerons la disponibilité des ateliers choisis au moment de la validation de votre inscription. Le stage vous sera intégralement remboursé en cas d'annulation de celui-ci de notre part.

C.M.T.N Connaissance des Musiques Traditionnelles Nordiques

23e stage de Musiques et Danses de Suède et de Norvège

illustrations©Suzy Vergez

Du 26 décembre 2025 au 1er janvier 2026

à la MFR « La Roche du Trésor »
1, rue du pré - 25510 Pierrefontaine-les-Varans

https://cmtn-scandinavie.fr
cmtnscandinavie@gmail.com
Information in English on our homepage

Les ateliers sont proposés par demi-journée pour permettre de panacher selon vos envies. Différents niveaux sont proposés afin de permettre à chacun de progresser et d'être à l'aise dans les ateliers.

Pour les ateliers de danse, les niveaux requis sont les suivants :
Débutant : maîtrise les pas de valse et de scottish.
Intermédiaire : a travaillé plusieurs répertoires de polskas avec différentes figures.
Avancé : connaît et maîtrise déjà plusieurs répertoires de polskas, se repère sur les différents styles de musiques et acquiert rapidement de nouvelles polskas.

En cas de doute sur les niveaux, pour la danse et la musique, n'hésitez pas à nous contacter.

Dans les ateliers de musique, l'apprentissage se fait d'oreille. Nous vous recommandons d'apporter de quoi enregistrer.

Lieu d'hébergement : Le centre La Roche du Trésor se situe au cœur du Haut-Doubs, région de bois et de rivières, à Pierrefontaine-les-Varans (700 mètres d'altitude). Le village de Pierrefontaine-les-Varans est à égale distance de Besançon, Pontarlier et Montbéliard. Il possède l'ensemble des services de proximité (commerces, fromagerie, médecin, pharmacie…).

Les chambres, la restauration et les salles d'activités sont réparties sur plusieurs bâtiments. Les repas sont préparés à base de produits frais et variés, dont des produits issus de l'agriculture biologique, intégrant la découverte de la gastronomie franc-comtoise, notamment d'excellents fromages.

Infos pratiques

Accès en train : Besançon, puis Le Valdahon.
Une navette reliera la gare du Valdahon avec le lieu du stage (à partir de 17h).

Accueil : le 26 décembre 2025 à partir de 17h

Fin du stage : 1er janvier 2026 après le petit-déjeuner.

Ateliers danses suédoises intermédiaires (matin) et avancés (après-midi)

Malte Hermansson, Kerstin Harvenberg et Per-Thomas Eriksson

Kerstin et Malte vivent à Göteborg. Elle danse depuis l'adolescence, lui depuis qu'il l'a rencontrée. Ensemble, ils explorent depuis quinze ans l'étonnante diversité des formes de polskas et ont obtenu leur Stort Silver au Polskmärkesuppdansningen en 2018. Originaires du Värmland et du Bohuslän, ils partagent un attachement fort aux danses de ces régions, même s'ils aiment aussi s'aventurer dans d'autres traditions, notamment dans le Dalarna. Ils aiment enseigner en guidant les stagiaires vers une relation vivante et personnelle à la danse.

Ils seront accompagnés par Per-Thomas Eriksson, riksspelman depuis 1983. Installé à Sunne, dans le Värmland, il joue du violon, du nyckelharpa, du violoncelle, chante et dirige des spelmanslags depuis des années.

L'atelier portera principalement sur différentes formes de polskor, avec un accent sur celles du Värmland et du Bohuslän, mais abordera aussi des valses et des schottis. Les danses et musiques de ces régions de l'ouest de la Suède sont colorées des influences de la Norvège et des autres pays bordant la Mer du Nord, tout en conservant leur caractère propre. Les danses du Värmland sont généralement vives, rapides et pleines d'énergie. Une caractéristique typique des danses du Bohuslän est qu'elles se dansent sur place (fläckpolska).

Le travail portera sur l'énergie, les spécificités régionales, et la relation entre musique et danse. Le contenu sera adapté au groupe, avec de la place pour les envies de chacun et chacune !

Ateliers danses norvégiennes avancés (matin) et débutants/intermédiaires (après-midi)

Ingrid Sørheim et Signe Dorthea Gjessing

Partez à la découverte des danses traditionnelles norvégiennes, guidés par une équipe de choc, les danseuses et musiciennes Signe Dorthea Krohn Gjessing et Ingrid Standal Sørheim. Elles vous entraîneront dans un voyage à travers les différentes régions de Norvège, avec une halte prolongée autour de la Finnskogspols et du Valdresspringar. Chemin faisant, nous explorerons avec Signe la technique, l'interaction dans la danse, et la façon dont le mouvement dansé entre en dialogue avec l'accordéon d'Ingrid.

Très jeune Ingrid a obtenu des places de choix aux championnats de musique en Norvège (Landskappleiken). Aujourd'hui on la retrouve dans le trio Vesterveg. Elle est aussi une concertiste très demandée et enseigne l'accordéon.

Ingrid Sørheim ©Patryk H. Polanski Fesksto

Signe Dorthea Krohn Gjessing est originaire d'Oslo. Elle vient de terminer ses études en chanson à l'Académie norvégienne de musique et est formée comme actrice dans la tradition de Jacques Lecoq. Les danses traditionnelles norvégiennes l'accompagnent depuis son enfance. Aujourd'hui, c'est une danseuse réputée de la scène de danse sociale en plein essor en Norvège autant comme interprète que comme enseignante. Elle participe également au programme de talents de la Frikar Dance Company.

Son travail artistique allie musique folklorique, théâtre et mouvement, comme dans la performance « Sammenslått » au Festival de musique contemporaine Ultima d'Oslo (2023) et « Streik ! » (2024).

Signe Dorthea Gjessing ©Erica Hebbert

Danses suédoises (tous niveaux) : Slängpolska et Menuett

Aurélie Giet et Martin Coudroy

Depuis longtemps, Aurélie et Martin élaborent et animent ensemble des stages de danses suédoises. Leur force ? Ils sont tous deux musiciens et danseurs. Ils choisissent de mettre en avant le lien danse-musique et les sensations rencontrées à travers les répertoires abordés.

Ils proposent cette fois d'explorer deux danses du bal suédois dont le point commun réside dans les possibilités de jeu et d'improvisation : la slängpolska et le menuett.

Durant ce stage, l'occasion sera donnée de prendre le temps d'apprivoiser les musiques, de les ressentir dans le corps et de les interpréter dans la danse. Une invitation à partager la force et la dynamique de ce répertoire en liaison étroite avec la musique de Martin ! L'attention sera portée sur l'écoute de la musique et du partenaire, la conscience du corps et de l'espace, l'efficacité du mouvement, la détente et avant tout… le plaisir de danser !

Aurélie Giet ©KwacStudio-BarbaraHamoline

Danses suédoises (débutant)

Aurélie Giet et Dag Strömberg

Un apéritif suédois à la sauce « détente, précision et bonne humeur », voici ce qu'Aurélie vous propose ! En compagnie du musicien Dag Strömberg, elle vous emmène pour un atelier de « (re)découverte » des danses de Suède.

Seront abordées une variété de danses du bal suédois dont - évidemment ! - des polskas, avec comme objectif d'acquérir des bases solides et des clés pour comprendre la diversité de cette famille de danses.

Musique d'ensemble

Martin Coudroy

Atelier tous instruments, répertoire scandinave à dominante suédoise.
Quel merveilleux terrain de jeu que le répertoire scandinave ! Dans un esprit de bienveillance, de curiosité et de travail dans le plaisir, nous tenterons de faire sonner la musique du groupe avec l'objectif d'insuffler aux mélodies et à ses accompagnements l'énergie et le swing nécessaires pour porter la danse.

Dans cette optique, nous aborderons entre autre :
- La question du style, interpréter ensemble, se détacher d'une version trop figée, s'amuser.
- Trouver un son à plusieurs, comment trouver sa place et la laisser à chacun.
- Interpréter à sa manière et dans une énergie commune tout en gardant la danse comme objectif.
- Développer son jeu, le jeu à plusieurs. Développer l'écoute, améliorer sa capacité à reproduire, à inventer, à se placer dans un son à plusieurs. Acquérir une plus grande autonomie face au répertoire et au jeu d'ensemble.

Pour être à l'aise dans ce stage, il est recommandé d'être capable de reproduire une mélodie à l'oreille. Pendant le stage, le travail se fera essentiellement à l'oreille.
Se munir d'un moyen d'enregistrement et de quoi prendre des notes.

À l'issue du stage, les participants recevront des partitions et des supports audio de chaque pièce et chaque partie.

Atelier chant

Vilja-Louise Skough Åborn

Chansons, modalité et swing.
Bienvenue à ceux qui souhaitent explorer la musique traditionnelle en utilisant leur voix comme moyen d'expression. Nous chanterons un répertoire provenant de différentes régions de Suède telles que Västerdalarna, Värmland et Gammalsvenskby en Ukraine. L'apprentissage se déroulera à l'oreille et nous nous concentrerons sur l'ornementation, les quarts de ton et le style.
Nous expérimenterons des outils techniques autour de la voix, de la manière de chanter une seconde voix, du kulning et du trall pour mener la danse.

Parcourant le répertoire traditionnel en profondeur, cet atelier s'adresse aux débutants comme aux personnes plus expérimentées.

Vilja-Louise Skough Åborn est une chanteuse, musicienne et compositrice bien établie et titulaire d'un master du conservatoire supérieur de Stockholm. Elle évolue librement entre répertoire traditionnel et musique de création. Elle se produit en Suède et à l'étranger et fait partie de plusieurs ensembles tels que le trio vocal Vanja Modigh et le théâtre musical Unna. Elle enregistre actuellement son deuxième album solo, « *Landet som icke är* » (Le pays qui n'est pas), des compositions sur des poèmes d'Edith Södergran.

Nyckelharpa

Johan Lång

Johan est un joueur de nyckelharpa suédois, né et élevé au cœur de la tradition du nyckelharpa – Uppland – et formé au Royal College of Music de Stockholm. Il a remporté le titre de Riksspelman en 2018 et est l'un des enseignants de nyckelharpa les plus éminents de sa génération, ayant enseigné dans de nombreux pays, les États-Unis, la Grande-Bretagne et l'Espagne, notamment.

Le stage permettra d'apporter un répertoire varié en nyckelharpa et d'approfondir les techniques spécifiques à l'instrument.

Atelier violon matin cordes frottées l'après-midi

Emma Reid

Violon - Suède

Lors de ce stage, l'accent sera mis sur la recherche du style des morceaux.

En s'appuyant sur des techniques instrumentales et la concentration corporelle, nous étudierons, entre autres, le timbre, le swing et les ornements.

Nous pourrons explorer le répertoire de Bingsjö et d'Orsa (Dalarna), mais aussi des compositions et des musiques d'autres régions de Suède.

Emma Reid, figure reconnue de la nouvelle génération de violonistes, puise ses racines dans les traditions anglaises et suédoises. Elle est aujourd'hui l'une des violonistes les plus sollicitées de Suède.

Forte d'une personnalité artistique originale et d'une expérience dans plusieurs genres musicaux, Emma a développé un style de jeu profondément personnel. Emma est professeur de violon à l'Académie royale de musique de Stockholm et enseigne régulièrement en Suède, en Allemagne et en Angleterre.

Härjedalspipa (flûte à bec traditionnelle suédoise)

Dag Strömberg

Dag Strömberg©Peter Pedersen

Souhaitez-vous découvrir une flûte traditionnelle suédoise à la sonorité légère, aérienne et envoûtante ? Participez à l'atelier de härjedalspipa ! Cette flûte en bois connaît un regain d'intérêt, tant en Suède que dans de nombreux autres pays. Dag Strömberg, reconnu comme *riksspelman* – un titre national qui distingue une grande maîtrise en musique traditionnelle – vous guidera lors de cet atelier.

Son répertoire s'inspire principalement des régions du Härjedalen, du Jämtland et du Medelpad. Dag apportera plusieurs flûtes, fabriquées par le maître luthier Gunnar Stenmark. Les participants pourront les utiliser.

L'atelier se déroulera principalement en français.

Atelier enfants 5-12 ans

Julia Demaugé-Bost

Petits et grands, grands et petits, bienvenue à l'atelier enfants, animé par Julia Demaugé-Bost !

Musicienne intervenante de formation, aujourd'hui Julia joue dans de nombreux spectacles jeunes publics et intervient régulièrement avec des groupes d'enfants de tout âge. Julia est allée de nombreuses fois en Suède depuis son plus jeune âge et a baigné dans l'univers des musiques nordiques.

Cet atelier sera l'occasion de partir à la rencontre de la Scandinavie et de sa culture par la musique, le rythme, le chant, les histoires, les jeux, l'art plastique et l'expression corporelle…

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un instrument pour participer, mais celles et ceux qui ont une pratique musicale peuvent apporter leur instrument !

Choisissez un atelier par demi-journée !

Matin (9h30 à 11h45)
- ❑ Chant
- ❑ Musique d'ensemble
- ❑ Violon
- ❑ Nyckelharpa
- ❑ Danse suédoise (débutant)
- ❑ Danse suédoise (intermédiaire)
- ❑ Danse norvégienne (avancé)
- ❑ Enfant (5-12 ans)

Après-midi (14h30 à 16h45)
- ❑ Chant
- ❑ Härjedalspipa
- ❑ Cordes frottées
- ❑ Nyckelharpa
- ❑ Danse suédoise (Slängpolska / Menuett)
- ❑ Danse suédoise (avancé)
- ❑ Danse norvégienne (débutant et intermédiaire)
- ❑ Enfant (5-12 ans)

- ❑ Je refuse que des photos, des vidéos ou des enregistrements de moi soient diffusés par l'association.
- ❑ Je refuse que mes coordonnées soient diffusées aux autres participant-e-s du stage.
- ❑ Je souhaite recevoir un document attestant de ma participation au stage et de la somme versée.