

Art Scène Athletic Dance

Au travers de cet article, partons à la rencontre de Sylvie Crisinel et de son école de danse *Art Scène Athletic Dance* installée à Assens depuis maintenant deux ans. Une école de danse résolument pas comme les autres, qui séduit de par la diversité et l'accessibilité de ses cours, qui s'adaptent à tous les âges et à tous les horizons de vie.

Sylvie Crisinel a grandi avec la danse et le fitness comme passions. Laborantine médicale de métier et travaillant au CHUV comme analyste, elle décide en 2004 d'en faire un deuxième métier en ouvrant une école de danse à Echallens sous le nom de *Art Scène Athletic Dance*. D'année en année, des centaines d'amateurs de tous âges et de toutes situations sont passés par son école, où Sylvie a très vite été amenée à se diversifier en se formant et en enseignant les Pilates. Puis c'est finalement en 2022 que l'école a changé de locaux pour venir s'installer dans notre village, à la route d'Echallens 5, où elle bénéficie de plus de place ainsi que d'une situation plus adaptée.

Aujourd'hui cette école se divise en deux entités, *Art Scène Athletic Dance* et *Art Scène Fitness* où une dizaine d'enseignants professionnels encadrent plus de 200 élèves, soit environ 150 danseurs et 50 adeptes de fitness. Un programme de propositions aussi diverses qu'accessibles telles que danse classique, comédie musicale, modern jazz, flamenco, urban dance, sans oublier pilates et fitness bien sûr, invitant ainsi une multitude de profils différents à se réunir dans ce temple du mouvement et de la danse, imaginé par Sylvie.

L'école propose même du cycloclodance, un cours s'adressant aux personnes en chaise roulante, dans une démarche d'inclusivité animée par la mission de permettre à chacun de trouver son bonheur et la pratique qui lui convient.



Chez *Art Scène Athletic Dance*, plaisir, échange et communauté sont au cœur des transmissions proposées et il n'est pas question de se focaliser sur la compétition ou le haut niveau.

Pour celles et ceux qui ne seraient pas familiers avec le concept des Pilates, ou méthode Pilates (nom tiré de son créateur Joseph Pilates qui, au début du 20^{ème} siècle crée des exercices spécifiques dans le but de rééduquer physiquement les prisonniers et blessés de guerre) est une pratique basée sur des exercices « poids de corps », c'est-à-dire en utilisant le poids de son propre corps en se mettant dans des positions d'équilibre ou de gainage, avec ou sans accessoires pour travailler les muscles profonds et de structure, ceux que l'on ne voit pas forcément mais qui sont essentiels à la tenue de notre corps. Ce sport qui a énormément gagné en notoriété ces dernières années a le grand avantage d'être rapidement efficace en plus de ne mettre aucune contrainte sur les articulations.

Sylvie Crisinel est spécialisée dans cette pratique et elle est même équipée d'un reformeur. Cette installation spécifique aux Pilates offre une large gamme d'exercices encore plus poussés et lui permet de proposer des cours individuels notamment axés sur la réduction suite à un accident.

Art Scène Athletic Dance ce sont aussi des spectacles, qui ont lieu régulièrement dans

leurs propres locaux sans pour autant s'y limiter, comme lors de la représentation de leur comédie musicale au cinéma d'Echallens, ainsi que des événements plus conséquents parfois en partenariat avec d'autres sociétés, organisés tous les deux ans.

Le bilan de cette rencontre ?

Quel que soit votre âge, vos aptitudes physiques, vos souhaits de pratique et d'initiation à la danse ou au fitness, *Art Scène* vous propose de passer des moments inoubliables auprès d'une communauté accueillante près de chez vous.

Il est également possible de louer les espaces proposés par l'école directement sur leur site internet.

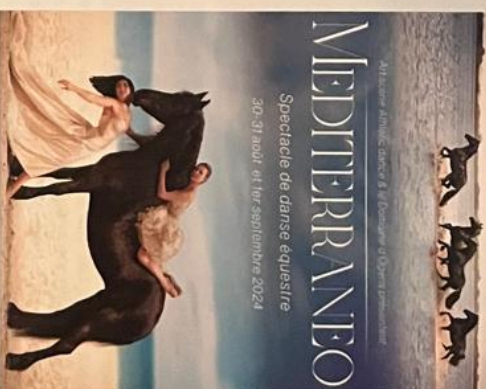
Pour en savoir plus, rendez-vous sur : www.artsceneathleticdance.com ou www.artscenefitness.com.

Encore un grand merci à Sylvie Crisinel pour sa collaboration à la réalisation de cet article.

Texte : Quentin Longchamp

Photos : *Art Scène Athletic Dance*

Le prochain rendez-vous à ne pas manquer est « **MEDITERRANEO** », un spectacle de danse équestre en collaboration avec le Domaine d'Ogens les 30, 31 août et 1^{er} septembre prochains.



Art Scène Fitness

Découvrez le pilates avec Art Scène Fitness

© SMARTLOOP AGENCY

Informations et horaires des cours

Art Scène Fitness

Découvrez le yoga avec Art Scène Fitness

© SMARTLOOP AGENCY

Informations et horaires des cours

