



PROGRAMME DE FORMATION

Danses urbaines contemporaines

Avec Frédéric Faula

Présentation du Stage

Amusement et dépassement de soi sont les moteurs avec lesquels vous traverserez les dynamiques rythmiques corporelles urbaines qui jalonnent le parcours de ce chorégraphe-interprète. À l'image de son parcours, Fred Faula, danseur hip hop aux influences multiples, propose aux danseur-ses de niveaux intermédiaire, avancé et professionnel, d'explorer les techniques du hip hop (*old school*, *hype* ou *new style*), de la danse contemporaine (*house*, *electro*) et d'autres danses ou rythmiques urbaines africaines (*pantsula*, *gumboots*). Ces recherches auront pour ambition de créer d'une pièce chorégraphique inspirée des marathons de danse décrits dans le roman « *On achève bien les chevaux* » (Horace McCoy, 1935). Après avoir acquis les bases fondamentales des danses hip hop (coordination et dissociation corporelle, rythme et musicalité), vous appréhendez l'interprétation de diverses esthétiques contemporaines et l'improvisation propre à ces dynamiques rythmiques corporelles urbaines. Lâcher prise et dépassement de soi seront au rendez-vous pour pratiquer et expérimenter ces danses, créatives et innovantes.

Ce stage est ouvert à toute personne ayant une pratique de la danse, quelle qu'elle soit, de 2 ans.

Maître de Stage

Ancien karatéka de haut niveau converti au hip hop, il fait ses premiers pas de danse en 1998 dans les battles avec ses différents crews, puis développe son art au sein de compagnies professionnelles. Sacré champion de France de Breakdance et placé troisième au championnat du Monde avec son équipe *La Smala* en 2010, il obtient en parallèle une licence en STAPS et un master d'ingénierie de projets culturels et interculturels. Danseur, interprète et chorégraphe, basé à Bordeaux, il collabore avec plusieurs structures et artistes dont la *Compagnie Hors Série* (où il assiste le chorégraphe Hamid Ben Mahi) et Vincent Peirani (*Les Égarés*, *Stage d'accordéon*) avec qui il partage curiosité, goût du risque et ouverture d'esprit sans limite... Ses rencontres, son enthousiasme et sa curiosité l'amènent à naviguer du contemporain aux percussions corporelles, de la compétition à la création, de l'animation à la médiation culturelle... cherchant à engager à la fois son corps et son esprit.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les influences de la danse hip hop et ses évolutions vers d'autres styles : *House*, *Electro*, *Pantsula*, *Gumboots*, Danse contemporaine
- Apprendre les fondamentaux des danses hip hop
- Découvrir les pas de base des danses "*Pantsula*" et "*Gumboots*"
- Appréhender et traverser des dynamiques rythmiques corporelles urbaines
- Acquérir des notions de coordination et dissociation corporelle
- Maîtriser une petite chorégraphie dans chaque style abordé

- Travailler des temps d'improvisation guidée

A la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué.e.s sur leur capacité à :

- Maîtriser plusieurs phrases chorégraphiques des styles de danse abordés
- Pouvoir improviser en groupe
- Mobiliser spontanément des mouvements de Hip hop (*Old school, Hype, New style*)
- Mobiliser des mouvements et jeux de percussions corporelles issus d'autres danses urbaines et africaines : *Pantsula, Gumboots, House, Electro*

Méthodes pédagogiques

Le Maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des réponses reçues. Le travail avec Frédéric Faula se fera par immersion et utilisation de différents outils dans des exercices individuels et collectifs : mimétisme, reproduction des mouvements, utilisation de la percussion corporelle. Le matériel chorégraphique issu de différents styles sera ensuite mis en commun pour autour de l'élaboration d'une chorégraphie collective.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement dynamique du corps du haut vers le bas
- Rythmiques en percussion
- Apprentissage technique, bases et variantes
- Chorégraphies
- Freestyle Improvisation / Floorwork
- Mise en scène chorégraphique
- Stretching

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par le Maître de stage à remettre à la fin de la semaine à votre accompagnateur·ice Suds
- Grille d'auto-évaluation par le stagiaire sur son espace personnel suds-arles.com

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires envoyé par mail par Suds
- Bilan des Maîtres de Stage sur l'organisation générale SUDS envoyé par mail par Suds

Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Niveau 2 – Intermédiaire : Maîtrise des éléments techniques de base

Niveau 3 – Avancé : Maîtrise des bases et facilité à intégrer un nouveau répertoire

Niveau 4 – Professionnel : Maîtrise des techniques et des répertoires

Ce stage est ouvert à toutes personnes, à partir de 15 ans, ayant déjà une pratique de la danse de 2 ans minimum, quel que soit le style. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Salle avec miroirs

Dates de la formation

Du 8/7/2024 au 12/7/2024

Une restitution publique est prévue le samedi 13 juillet

Horaires de la formation

De 10:00 à 12:00

Durée de la formation

5 jours, 10h de formation

Lieu de la formation

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville d'Arles (Salle précise renseignée deux semaines avant la formation)

Public

Le nombre de personnes pouvant accéder à ce stage est limité à 20

Conseils pratiques

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort. Le port de chaussures n'est pas autorisé dans cette salle. Il est donc préconisé d'apporter des chaussettes ou de danser pieds nus.

Délai d'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 10/06/2024.

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Les participant·es sont invité·es à contacter Pauline Lecocq à stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27. Nous discuterons des solutions envisageables ensemble.

Conditions tarifaires

Tarif réduit* : 130€

Plein tarif : 160€

Formation professionnelle : 260€

**Sur présentation d'un justificatif (étudiant-es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima sociaux (RSA), détenteur·rices de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés.*

Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) En l'absence de financement ou si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter :

stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27

Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du·de la stagiaire
Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.