



PROGRAMME DE FORMATION

Afrovibe avec **Maryam KABA**

Présentation du stage

Inspiré des danses africaines et afro-descendantes, Afrovibe est un programme d'entraînement cardio-danse, qui combine fitness, chorégraphies et lâcher prise, et porte des valeurs d'acceptation de soi, de respect, de partage et de joie.

Guidé-es par sa co-fondatrice, ce stage ouvert à tous-tes propose d'explorer la relation entre les émotions (joie, colère, tristesse) et le mouvement, en se concentrant sur la vibration de la zone sacro-iliaque, l'ancrage corporel et la libération des tensions par les hanches. Les temps d'échauffement issus du yin yoga favorisent souplesse et disponibilité du corps.

Alternant technique, improvisation et création collective, les participant-es découvrent différentes danses afro-descendantes et construisent ensemble une chorégraphie à travers laquelle chacun-e pourra librement exprimer ses émotions, prendre possession de son corps et faire resplendir son énergie sur le dancefloor !

Maître de stage

Maryam Kaba est danseuse, chorégraphe engagée pour la valorisation des corps et l'émancipation des femmes, sans exclure les hommes. Ex-championne de France de GRS (1992, 1994), elle fonde en 2013 le concept de danse fitness [Afrovibe](#). Elle le développe à Paris, puis durant quatre ans au Brésil, où elle est la danseuse principale de l'école de samba Vila Isabel au carnaval de Rio en 2017. D'origine franco-ivoirienne, elle prône le multiculturalisme à travers de multiples collaborations et actions solidaires. Installée à Marseille depuis 2017, elle transmet une danse qui encourage chacun-e à déconstruire les injonctions, se réappropriier son corps et renforcer l'estime de soi. Elle est artiste associée au [Ballet national de Marseille](#) pour les saisons 2022-2025 avec trois projets un solo : *Entre mes jambes*, *Joie Ultra Lucide* avec la maison des femmes 13 et *Tamos Juntos* avec les publics de Marseille.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Développer une respiration consciente et maîtrisée, mobilisable pendant l'effort, les étirements et la danse ;
- Renforcer la mobilité, la souplesse et la disponibilité de la zone sacro-iliaque ;
- Intégrer les fondements techniques et philosophiques du concept Afrovibe reliant rythme, vibration, intention et mouvement ;
- Expérimenter la transformation d'états émotionnels en matière dansés ;
- Développer une capacité d'improvisation guidée, ancrée dans le bassin et le ressenti corporel ;
- Construire une chorégraphie collective à partir des propositions et vécus corporels du groupe ;
- Renforcer la présence à soi, aux autres et à l'espace, dans un cadre collectif et dansé.

À la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalués sur leur capacité à :

- Mobiliser sa respiration pour accompagner le mouvement, l'effort et l'intention dansée ;
- Réaliser des isolations conscientes et vibratoires du bassin et de la zone sacro-iliaque ;
- Improviser à partir d'une émotion identifiée, en la traduisant en mouvement lisible ;
- S'engager corporellement et émotionnellement dans une chorégraphie collective.

Méthode pédagogique

- Travail de mobilité étirement et ouverture des hanches basé sur son concept *Libèrè ton Chakr'Ass* ;
- Démonstration et reproduction des mouvements ;
- Pédagogie progressive et pyramidale (du simple au plus complexe ;
- Assemblage de mouvements menant à des phrases chorégraphiques ;
- Alternance entre technique, improvisation et création chorégraphique ;
- Pédagogie transversale : adaptation aux niveaux, aux corps et aux rythmes de chacune ;
- Valorisation du collectif et de l'expérience dansée.

Contenu type d'une journée de stage

- Préparation corporelle : respiration, mobilité, étirements inspirés du Yin Yoga, travail ciblé sur les hanches, le bassin et les isolations ;
- Échauffement dansé en musique : mise en mouvement progressive, activation rythmique et vibration ;
- Travail technique Afrovibe : isolations, coordinations, variations dynamiques ;
- Improvisation guidée : exploration de qualités de mouvement liées aux émotions ;
- Création chorégraphique : travailler en solo, duo et groupe ;
- Retour collectif : verbalisation et ajustements.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires (en ligne)
- Bilan des maîtres de stage sur l'organisation générale SUDS (par mail)

Prérequis pour suivre la formation

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

Tous niveaux : Aucun prérequis nécessaire.

Ce stage s'adresse à tous-tes, sans aucun prérequis. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

Dates de la formation

Du lundi 13 au vendredi 17 juillet 2026

Restitution samedi 18 juillet 2026

Horaires

14h - 16h30

Durée de formation

5 jours, 12h30 de formation

Délai d'accès à l'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 15/06/2026.

Public

Nombre de participant-es limité à 25 personnes

Lieu de la formation

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

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. Il est conseillé de se munir d'un tapis et si possible d'une brique de yoga et de porter des vêtements confortables (surtout pas de legging gainant), un sweat ou un plaid ou petite couverture.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée jack

Chaises pour chaque participant-e ou barre de danse

Tapis de yoga, briques de yoga

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Merci de prendre contact avec l'équipe des Suds en amont de votre inscription.

Conditions tarifaires

Tarif réduit* : 120€

Tarif plein : 150€

Formation Pro : 250€

**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...) 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.