



PROGRAMME DE FORMATION

Bal Folk **avec Yannis De Michelis**

Présentation du stage

Espaces de partage et de convivialité, les danses traditionnelles et le bal folk rassemblent des personnes de toutes générations et de tous horizons. Dans une ambiance ludique et accessible, les participant-es (re)découvrent les danses les plus pratiquées en bal folk : des danses simples et collectives, en cercle, en chaîne, en ligne ou à deux, portées par des répertoires variés venus du Poitou, de Centre-France, du Sud-ouest et de Bretagne.

Quel que soit votre niveau, ce stage est l'occasion de s'initier ou d'approfondir les pas de base, et postures, ainsi que les codes du bal qui vous permettront rapidement de vous amuser ensemble, et en toute confiance, d'entrer dans la danse !

Maître de stage

Nourris par la richesse des terres bretonnes et la culture celtique, les champs d'expression de **Yannis de Michelis** sont multiples et s'entremêlent : arts plastiques, arts martiaux, théâtre d'improvisation, danse. Et s'il a d'abord découvert le monde sur une feuille de papier, un jour en 2019, Yannis est allé en bal folk... et il n'en est jamais ressorti. Arpentant les parquets, qu'il considère comme une porte d'entrée joyeuse dans la danse, les rencontres et le partage sont devenus son moteur. Sa pédagogie se veut adaptée à chaque personne, bienveillante, joyeuse et enrichie d'outils et d'univers de danses variées.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Acquérir des repères solides pour comprendre et pratiquer un large répertoire de danses traditionnelles ;
- Intégrer les pas de base, postures et codes des danses et du bal folk ;
- Développer une aisance corporelle et relationnelle dans les danses collectives et à deux ;
- Renforcer sa confiance et capacité à s'adapter à différents partenaires ;
- Expérimenter la dimension sociale, festive et conviviale du bal folk.

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

- Danser avec fluidité un répertoire varié de danses traditionnelles ;
- Identifier et appliquer les codes du bal folk (placement, circulation, relation à l'autre) ;
- S'adapter à des partenaires de niveaux différents.

Méthode pédagogique

Le maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation.

- Apprentissage progressif et incarné par la pratique directe ;
- Alternance entre explications, démonstrations, exercices et incorporation par la danse ;
- Pédagogie inclusive et adaptable, ajustée en continu selon le niveau et l'énergie du groupe ;
- Travail sur la conscience corporelle, la mobilité et la relation à l'autre ;
- Gestion de l'énergie du groupe : alternance entre danses dynamiques, reposantes, ludiques et concentrées ;
- Création d'un cadre sécurisant : respect des limites, consentement, attention au collectif.

Contenu type d'une journée de stage

- Accueil et rappel du cadre : rappel des règles de bienveillance, écoute et respect des limites, objectifs et déroulé ;
- Échauffement et mise en corps : mobilité corporelle, conscience du mouvement, brise-glace pour créer la cohésion du groupe ;
- Apprentissage progressif des danses : danses collectives et danses à deux, pas de base, postures, déplacements et musicalité... ;
- Variations et approfondissements : simplifications pour les personnes débutantes, détails et astuces pour aller plus loin ;
- Clôture collective : retour d'expérience, ancrage des apprentissages.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par le 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 de fin de stage le samedi 18 juillet 2026

Horaires

10h - 12h30

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 30 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 porter au choix, des chaussures de danse, des chaussures confortables avec semelles qui n'adhèrent pas au sol ou des chaussettes.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Sol lisse qui glisse, de préférence un parquet pour absorber les chocs dans les articulations et limiter les potentielles douleurs et fatigues musculaires et osseuses.

Système de sonorisation avec entrée jack ou bluetooth

Si en extérieur, un micro HF peut être nécessaire.

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* : 90€

Tarif plein : 120€

Formation Pro : 220€

**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.