



PROGRAMME DE FORMATION

Danse contemporaine, la musicalité du corps avec Nawal Aït Benalla

Présentation du stage

Nawal Aït Benalla coécrit les musiques de ses pièces chorégraphiques et conçoit le corps comme un instrument de musique et de dialogue. Aux danseur-ses de niveaux intermédiaire, avancé et professionnel, pratiquant la danse jazz, africaine, contemporaine, ou le hip-hop, elle propose de transmettre sa passion pour une danse sans frontière.

Des grands airs d'Opéra, aux musiques traditionnelles, passant par la musique électronique et répétitive, les univers musicaux qui la traversent vous serviront de support de recherche et d'écriture chorégraphique basée sur des mouvements organiques. Appliquant diverses techniques issues du classique, du jazz ou du contemporain, et portées par la pulsation, par l'élan chaque stagiaire pourra alors prendre plaisir à s'abandonner corps et âmes dans le mouvement.

Maître de stage

Chorégraphe franco-marocaine, artiste polyvalente, Nawal Aït Benalla danse au théâtre pour Jacques Weber, à l'opéra avec Yannis Kokkos, ou sur la musique électronique de Laurent Garnier, qui l'invite en 2000 sur sa tournée mondiale. Passionnée de transmission, diplômée d'état en poche, elle intègre en 2006 [La Baraka](#) comme interprète. Elle devient rapidement une figure de la compagnie, qu'elle codirige depuis 2018 avec Abou Lagraa, ainsi que le lieu de résidence [La Chapelle](#) en Ardèche. Chorégraphe saluée par la critique internationale (*Do you be, Premier(s) Pas, Sur tes épaules*), elle est également à l'initiative de projets mêlant art et engagement social ([Pont Culturel Méditerranéen](#) : Premier ballet contemporain d'Alger, [Femmes sur le devant de la scène, Premier\(s\) Pas](#)). Après sa création à Annonay le 6 mai 2025, son dernier projet chorégraphique, [Ce qui nous traverse](#), sera en tournée nationale à partir de l'automne 2025.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Développer une conscience corporelle et sensorielle dans le mouvement ;
- Explorer différentes qualités et état de danse à travers des techniques variés ;
- Acquérir des outils techniques et somatiques au service de la création chorégraphique ;
- S'inscrire dans un processus de composition chorégraphique partagé.

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

- Reproduire et interpréter une phrase chorégraphique en respectant les variations et les états de danse proposés ;
- Adapter une chorégraphie à partir de consignes données (qualité, intention, espace) ;
- Composer et proposer du matériel chorégraphique personnel à partir d'une direction artistique ;
- Participer activement à une création collective.

Méthode pédagogique

- La démonstration corporelle ;
- Les consignes verbales et imagées ;
- L'accompagnement par l'énergie et la présence du maître de stage ;
- L'expérimentation guidée et la recherche individuelle et collective.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement au sol : respiration, conscience corporelle, perception du squelette et des volumes ;
- Modules debout : mobilité de la colonne vertébrale, travail des appuis et de la rapidité du bas de jambe ;
- Travail de déplacement dans l'espace ;
- Assimilation chorégraphique et ateliers de composition ;
- Retour au calme individuel ou travail de cohésion collective.

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 :

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 aux personnes ayant déjà une pratique intermédiaire / avancée de la danse quel que soit le style (jazz, africain, contemporain, hip hop, etc.). 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

Horaires

9h30 - 12h30

Durée de formation

5 jours, 15h 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 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
Système de diffusion sonore avec câble jack
Tapis de danse ou plancher

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* : 230€

Tarif plein : 260€

Formation Pro : 360€

**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.