



PROGRAMME DE FORMATION

Danses Amazighes marocaines

avec **Raïssa Lei**

Tous niveaux

Présentation du stage

Ce stage propose une immersion dans les danses amazighes marocaines, à travers une approche incarnée de 3 styles emblématiques : ahwach, ahidous et reggada. Il s'agit d'explorer les fondements rythmiques, gestuels et symboliques de ces danses, en les abordant comme des pratiques vivantes, collectives et en constante transformation. Le travail met l'accent sur la transmission par le corps, la répétition, l'écoute et le lien au groupe, tout en laissant une place importante à l'interprétation personnelle. Le stage s'adresse à celles et ceux souhaitant enrichir leur pratique par une autre relation au collectif, à l'ancrage et à la mémoire corporelle.

Maître de stage

Danseuse et chorégraphe, **Raïssa Lei** puise son inspiration dans les danses traditionnelles amazighes et le waacking, qu'elle pratique depuis plus de 20 ans. Marocaine d'origine amazighe, elle a grandi au rythme des sons et des gestes de sa culture, qu'elle réinterprète aujourd'hui à travers des styles contemporains tels que le hip-hop et les danses de clubbing, créant des performances où tradition et modernité dialoguent. Forte d'une expérience internationale sur scène et dans l'enseignement, elle collabore avec divers publics et contextes artistiques et intervient également en conférences. Son travail artistique s'attache à transmettre le patrimoine amazigh, à valoriser l'expression corporelle et la créativité, tout en proposant des formes scéniques innovantes et engagées.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Découvrir et comprendre les fondements corporels, rythmiques et symboliques des danses amazighes marocaines ;
- Développer une pratique de la danse collective basée sur l'écoute, la répétition et la relation au groupe ;
- Renforcer l'ancrage corporel, la coordination et la présence dans le mouvement ;
- Favoriser l'appropriation personnelle et l'interprétation des danses traditionnelles dans un cadre collectif.

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

- Identifier et exécuter des pas de base, issus des danses amazighes marocaines (Ahwach, Ahidouss, Reggada) ;
- Mettre en relation le rythme, l'ancrage corporel et le mouvement dans la pratique dansée ;
- Intégrer des notions de répétition, déplacement et organisation collective dans la danse ;
- Participer à une danse collective structurée, en adaptant sa présence individuelle au groupe ;
- Interpréter une phrase chorégraphique en mobilisant une présence corporelle ancrée et expressive.

Méthode pédagogique

- Démonstration par le maître de stage ;
- Mimétisme et apprentissage par l'observation ;
- Transmission orale ;
- Exercices pratiques individuels et collectifs ;
- Apprentissage par la répétition, l'écoute du groupe et l'expérimentation corporelle.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement corporel (ancrage, respiration, mobilité) ;
- Travail rythmique et technique
- Apprentissage progressif des mouvements ;
- Mise en pratique collective ;
- Temps d'échange, de verbalisation et de retour d'expérience.

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. Ce stage est ouvert à toute personne ayant une pratique corporelle régulière. Aucun prérequis spécifique en danses amazighes n'est nécessaire.

Dates de la formation

Du lundi 13 au mercredi 15 juillet 2026

Horaires

9h30 - 11h

Durée de formation

3 jours, 4h30 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. Les danses amazighes se pratiquent pieds nus. Il est conseillé de porter un haut long ou mi-long type tunique ou caftan, un foulard sans sequin ni piécettes.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de diffusion sonore avec adaptateur pour ordinateur + wifi si possible et câble USB C pour téléphone (il n'y en avait pas l'an dernier)

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* : 70€

Tarif plein : 100€

Formation Pro : 200€

**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.



PROGRAMME DE FORMATION

Danses Amazighes Fusion Clubbing

avec Raïssa Leï

Niveaux 2, 3 & 4

Présentation du stage

Ce stage propose une exploration chorégraphique à la croisée des danses traditionnelles amazighes et de pratiques issues du waacking, du disco-funk des années 70 et des danses clubbing/hip-hop. Pensé comme un prolongement du stage Danses Amazighes Marocaines, il invite les participant-es à déplacer, transformer et fusionner les gestes traditionnels dans un langage corporel contemporain. L'accent est mis sur l'expressivité, la musicalité, l'attitude et la liberté d'interprétation, tout en conservant l'ancrage et la mémoire des formes amazighes.

Maître de stage

Danseuse et chorégraphe, Raïssa Leï puise son inspiration dans les danses traditionnelles amazighes et le waacking, qu'elle pratique depuis plus de 20 ans. Marocaine d'origine amazighe, elle a grandi au rythme des sons et des gestes de sa culture, qu'elle réinterprète aujourd'hui à travers des styles contemporains tels que le hip-hop et les danses de clubbing, créant des performances où tradition et modernité dialoguent. Forte d'une expérience internationale sur scène et dans l'enseignement, elle collabore avec divers publics et contextes artistiques et intervient également en conférences. Son travail artistique s'attache à transmettre le patrimoine amazigh, à valoriser l'expression corporelle et la créativité, tout en proposant des formes scéniques innovantes et engagées.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Analyser et transformer un vocabulaire gestuel traditionnel dans un cadre chorégraphique contemporain ;
- Mobiliser des qualités de mouvement issues de différentes esthétiques (amazighes, waacking, disco-funk, hip-hop) ;
- Développer une présence scénique et une intention claire dans l'interprétation du mouvement ;
- Utiliser l'improvisation comme outil de recherche et de composition chorégraphique.

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

- Identifier et réutiliser des éléments gestuels amazighes dans une écriture chorégraphique hybride ;
- Construire des transitions cohérentes entre plusieurs styles de danse ;
- Improviser à partir de contraintes chorégraphiques précises (rythme, espace, intention) ;
- Composer et interpréter une séquence chorégraphique courte intégrant plusieurs esthétiques ;
- Adapter l'interprétation en fonction du collectif et de l'espace scénique.

Méthode pédagogique

- Transmission par démonstration et imitation ;
- Ateliers de recherche chorégraphique ;
- Improvisation guidée et freestyle encadré ;
- Retour collectif et individuel ;
- Approche expérientielle centrée sur le corps.

Contenu type d'une journée de stage

- Mise en disponibilité corporelle : activation corporelle progressive visant l'ancrage, la respiration, la mobilité articulaire et la préparation rythmique du corps ;
- Travail technique ciblé : ancrage et rapport au sol, coordination et dissociation, posture et attitude... ;
- Apports chorégraphiques et vocabulaire de fusion : transmission et expérimentations de matériaux chorégraphiques hybrides ;
- Mise en commun et structurant : phrases chorégraphiques courtes, travail de mémorisation et d'interprétation ;
- Temps de retours et d'analyse collective : échanges sur les ressentis, les acquis et les pistes de progression.

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

Ce stage est ouvert à toute personne inscrite au stage de Danses amazighes marocaines ou l'ayant suivi l'année dernière et / ou ayant une pratique régulière des danses nord-africaines et souhaitant aborder un travail de fusion chorégraphique.

Dates de la formation

Du lundi 13 au mercredi 15 juillet 2026

Horaires

14h - 16h

Durée de formation

3 jours, 6h 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 des vêtements confortables et des baskets, ou pieds nus.*

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de diffusion sonore avec *adaptateur pour ordinateur + wifi si possible et câble USB C pour téléphone (il n'y en avait pas l'an dernier)*

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.