



PROGRAMME DE FORMATION

Flamenco, conciencia del movimiento avec Ana Morales

Présentation du stage

Auprès d'une talentueuse *bailora* originaire de Séville, ce stage ouvert aux danseur-ses de niveau intermédiaire propose une approche structurée du flamenco à partir de la conscience corporelle, de la technique rythmique et de la mise en pratique chorégraphique.

À travers l'introduction puis le développement d'un palo flamenco (*soleá*, *seguiriya*), les danseur-ses approfondissent la mécanique du mouvement, l'écoute du compás et la coordination main/bras/pieds, pour les mettre au service d'une expression corporelle personnelle. Alliant sens du rythme, qualité technique et musicalité, ce stage favorise ainsi l'émergence d'une présence dansée incarnée.

Maître de stage

Ana Morales est une danseuse et chorégraphe de flamenco d'origine sévillane, reconnue pour sa capacité à conjuguer rigueur technique, sensibilité corporelle et recherche chorégraphique. Lauréate du Prix National de Danse en Espagne en 2022, elle explore depuis plus de quinze ans les états du mouvement, la mémoire du corps et la relation au rythme dansé. Son travail se situe à l'intersection du flamenco traditionnel et d'une approche physique contemporaine, où la conscience du mouvement devient outil d'expression et d'interprétation. Elle collabore avec des musicien-nes et des danseur-ses internationales, et développe une démarche pédagogique qui met l'écoute corporelle et rythmique au centre de l'apprentissage.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Décoder la structure rythmique d'un palo flamenco (*compás*) ;
- Exécuter les pas fondamentaux du zapateado avec stabilité et précision ;
- Intégrer une chorégraphie complète en lien avec une musique donnée ;
- Harmoniser coordination pieds/bras/buste ;
- Adapter leur mouvement à différentes intensités et nuances musicales ;
- Stabiliser leur présence scénique en groupe et en interaction musicale.

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

- Respecter le *compás* et la pulsation du palo travaillé ;
- Danser une séquence chorégraphique complète de manière autonome ;
- Maintenir une qualité technique (posture, appuis, coordination) ;
- Répondre aux variations musicales (temp, accents, nuances) ;
- Intégrer des éléments stylistiques propres au flamenco.

Méthode pédagogique

- Transmission orale et démonstrations corporelles ;
- Travail guidé de mémoire du mouvement ;
- Exercices techniques sur zapateado, coordination et ancrage ;
- Travail rythmique avec palmas et supports audio ;
- Corrections individualisées en lien avec les sensations ;
- Mise en pratique musicale progressive (du lent au rapide).

Contenu type d'une journée de stage

Chaque journée est composée de modules complémentaires, construits pour enrichir à la fois la technique et l'expression :

- Échauffement corporel et rythmique : mobilisation articulaire, ancrage, pulsation ;
- Conscience et coordination corporelle : travail sur posture, centre de gravité, dissociation bras/pieds ;
- Technique de pieds - Zapateado : exercices progressifs sur frappes, accents, appuis ;
- Travail rythmique : mise en mouvement avec palmas, supports audio ;
- Apprentissage chorégraphique : décomposition pas à pas, intégration dans la musique ;
- Mise en musique en duo/groupe : interaction musical-danse, écoute du *compás* et de l'intention ;
- Temps d'échange et retours personnalisés : partage constructif et 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

Minimum 2 à 3 ans de pratique du flamenco, connaissance de base du compás et capacité à soutenir un travail technique intensif.

Dates de la formation

Du lundi 13 au jeudi 16 juillet 2026

Horaires

14h- 16h

Durée de formation

4 jours, 8h 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 20 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. Amener des chaussettes pour la première partie du cours.

Moyens techniques

Enceinte bluetooth

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* : 130€

Tarif plein : 160€

Formation Pro : 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...) 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

Flamenco Pro avec Ana Morales

Présentation du stage

Ce stage s'adresse aux danseur-ses confirmé-es et/ou professionnel-les souhaitant approfondir leur pratique du flamenco à travers un travail exigeant sur le *compás*, la structure chorégraphique et la présence scénique. À partir d'un palo majeur du répertoire (*soleá* ou *seguiriya*), le travail portera sur la précision rythmique, la construction des *escobillas*, la gestion des *llamadas* et *cierres*, ainsi que sur la qualité du mouvement et l'intention. La conscience du corps est envisagée comme un outil d'écriture : ancrage, respiration, tension, et relâchement deviennent des éléments structurants du langage flamenco.

Maître de stage

Ana Morales est une danseuse et chorégraphe de flamenco d'origine sévillane, reconnue pour sa capacité à conjuguer rigueur technique, sensibilité corporelle et recherche chorégraphique. Lauréate du Prix National de Danse en Espagne en 2022, elle explore depuis plus de quinze ans les états du mouvement, la mémoire du corps et la relation au rythme dansé. Son travail se situe à l'intersection du flamenco traditionnel et d'une approche physique contemporaine, où la conscience du mouvement devient outil d'expression et d'interprétation. Elle collabore avec des musicien-nes et des danseur-ses internationaux, et développe une démarche pédagogique qui met l'écoute corporelle et rythmique au centre de l'apprentissage.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Approfondir la maîtrise du compás ;
- Développer un zapateado complexe, précis et stable rythmiquement ;
- Comprendre et structurer une escobilla longue ;
- Travailler les llamadas, cierres et transitions internes ;
- Affiner la coordination corps / rythme / intention ;
- Développer une présence scénique incarnée et consciente ;
- Renforcer l'autonomie artistique dans l'interprétation.

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

- Maintenir une stabilité rythmique dans des séquences complexes ;
- Construire et exécuter une escobilla structurée dans le respect du compás ;
- Placer avec justesse llamadas et cierres ;
- Adapter leur danse à un accompagnement musical ;
- Développer une interprétation cohérente et habitée ;
- Être autonome dans l'enchaînement d'une variation complète.

Méthode pédagogique

- Travail analytique approfondi du compás ;
- Décomposition et reconstruction de séquences techniques ;
- Travail intensif de zapateado (précision, endurance, dynamique) ;
- Exploration des transitions et des silences ;
- Mise en situation avec palmas et/ou accompagnement musical ;
- Corrections individualisées précises ;
- Temps d'échange autour des enjeux d'interprétation.

Contenu type d'une journée de stage

Chaque journée est composée de modules complémentaires, construits pour enrichir à la fois la technique et l'expression :

- Activation technique ciblée : alignement, centre, préparation articulaire, travail sur l'ancrage et la verticalité ;
- Travail approfondi du compás : structure 12 temps, accents internes, travail sur des variations et placement des remates ;
- Zapateado avancé : séquences longues, gestion d'énergie, précision des appuis, continuité sonore ;
- Construction chorégraphique : développement progressif d'une variation : escobilla, llamada, transitions ;
- Interprétation et présence : intention, regard, gestion du silence, projection scénique ;
- Intégration musicale : travail avec palmas ou accompagnement pour tester stabilité et adaptation.

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

Niveau 4 – Professionnel : Maîtrise des techniques et des répertoires

Pratique avancée ou professionnelle du flamenco, maîtrise solide du compás en 12 temps, expérience du travail d'escobilla et de zapateado soutenu, aptitude à soutenir un travail technique intensif de 3h.

Dates de la formation

Du lundi 13 au jeudi 16 juillet 2026

Horaires

10h-13h

Durée de formation

4 jours, 12h 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 12 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. Amener des chaussettes pour la première partie du cours.

Moyens techniques

Enceinte bluetooth

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.