



PROGRAMME DE FORMATION

Flamenco "Por Bulerías"

avec Mathilde Antón

Niveau 1

Présentation du stage

Palo festif par excellence, la bulería est une porte d'entrée idéale pour découvrir les fondamentaux du flamenco. L'apprentissage du *compás* (rythme) et des pas de base, suivi de la transmission d'une chorégraphie simple, permet aux débutantes d'intégrer progressivement les notions abordées. Le caractère joyeux de ce style, où spontanéité et improvisation occupent une place centrale, associé à l'approche accessible et conviviale de la pédagogie de Mathilde Antón, crée les conditions parfaites pour une première immersion dans l'univers du flamenco... comme une échappée à Jerez !

Maître de stage

Originaire du Sud-Ouest de la France, Mathilde Antón se forme auprès d'éminents maestros du flamenco en France, à Madrid et à Séville, avant d'entamer une trajectoire de *baillora* professionnelle. Récompensée dans plusieurs concours de *baile* (dont le 2^e prix et le prix du public au Ciutat Flamenco de Barcelone 2023), elle crée ses propres spectacles avec sa compagnie (*Jarana!* en 2020, *Puntos Cardinales* en 2022, *Brixta* en 2023) et tient l'affiche de tablaos, salles de spectacle et festivals de renom en France et en Espagne. Installée à Barcelone, elle danse régulièrement dans les tablaos de la ville aux côtés de La Tana, Chicuelo, Tati Amaya ou Karime Amaya. Sa pédagogie allie exigence, dynamisme et bienveillance.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Découvrir et comprendre le compás spécifique de la bulería ;
- S'approprier les pas de bas et les structures chorégraphiques propres à ce style ;
- Explorer les principes fondamentaux de l'improvisation en bulería ;
- Développer la musicalité, l'expressivité et l'intention dans la danse ;
- Renforcer la coordination en rythme, mouvement et intention corporelle.

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

- Reconnaître et respecter le *compás* de la bulería dans la danse ;
- Exécuter des pas de base et une patada simple en cohérence avec le rythme ;
- Mobiliser les éléments chorégraphiques appris dans une séquence dansée ;
- Danser en accord avec la musique en intégrant des éléments simples d'improvisation ;
- Adapter l'énergie, l'intention et la présence au caractère festif de la bulería.

Méthode pédagogique

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

- Exercices individuels et collectifs ;
- Transmission orale ;
- Démonstrations ;
- Adaptation des consignes et du niveau d'exigence selon les profils des stagiaires.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement corporel et rythmique ;
- Travail technique autour du compás ;
- Apprentissage et approfondissement des pas et enchaînements ;
- Mise en pratique collective et individuelle ;
- Temps d'échange et d'ajustement pédagogique.

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 1 – Débutant : Aucun prérequis nécessaire

Ce stage est destiné aux personnes de niveau débutant, sans prérequis, souhaitant découvrir ce répertoire. 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

16h30-18h

Durée de formation

5 jours, 7h30 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. Il est conseillé de porter des chaussures de flamenco si possible, ou à défaut des chaussures stables et confortables.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation
Système de diffusion sonore avec câble jack
Plancher au sol
Grandes feuilles à fixer au mur
Marqueurs

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.



PROGRAMME DE FORMATION

Sévillanes

avec Mathilde Antón

Niveaux 1 et 2

Présentation du stage

Un air de Séville souffle sur Arles... et ce stage vous propose d'apprendre ou de redécouvrir la sévillane, danse festive et enjouée issue de la tradition andalouse. Structurée en quatre moments distincts, quatre *coplas*, cette danse de couple aux mouvements gracieux et au rythme dynamique est l'occasion de s'amuser en dansant. À la fin de la semaine, vous maîtriserez les codes, pas de base (paseo, pasada..), intentions, attitudes et l'élégance propre à cette pratique.

Maître de stage

Originaire du Sud-Ouest de la France, **Mathilde Antón** se forme auprès d'éminents maestros du flamenco en France, à Madrid et à Séville, avant d'entamer une trajectoire de *bailaora* professionnelle. Récompensée dans plusieurs concours de *baile* (dont le 2^e prix et le prix du public au Ciutat Flamenco de Barcelone 2023), elle crée ses propres spectacles avec sa compagnie (*¡Jarana!* en 2020, *Puntos Cardinales* en 2022, *Brixta* en 2023) et tient l'affiche de tablaos, salles de spectacle et festivals de renom en France et en Espagne. Installée à Barcelone, elle danse régulièrement dans les tablaos de la ville aux côtés de La Tana, Chicuelo, Tati Amaya ou Karime Amaya. Sa pédagogie allie exigence, dynamisme et bienveillance.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Maîtriser les pas de base de la sévillane (paseo, pasada..) présents dans chacune des "coplas".
- Savoir transmettre l'émotion et travailler l'intention, l'attitude propre à cette danse.
- Travailler la musicalité et le rythme.

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

- Exécuter la gestuelle propre aux quatre coplas de la Sévillane
- Restituer une chorégraphie

Méthode pédagogique

La Maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation. La transmission avec Mathilde Antón se fera grâce à l'apport de ses connaissances, de démonstrations ainsi que par la pratique d'exercices collectifs. L'apprentissage se fera par mimétisme, par l'écoute de la musique et des rythmes.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement corporel
- Travail technique propre aux mouvements de la sévillane (travail des bras : braceo)
- Apprentissage des pas de base de la sévillane
- Travail rythmique (palmas) et écoute musicale
- Apprentissage de l'enchaînement des pas formant les "coplas" de la sévillane
- Mise en espace en couple

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 1 – Débutant : Aucun prérequis nécessaire

Niveau 2 – Intermédiaire : Maîtrise des éléments techniques de base

Ce stage est destiné aux personnes de niveau débutant, sans prérequis, souhaitant découvrir ce répertoire. 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

10h - 11h30

Durée de formation

5 jours, 7h30 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. Il est conseillé de porter des chaussures de flamenco si possible, ou à défaut des chaussures stables et confortables (type tennis). Nous vous recommandons d'éviter les chaussures à talons si elles sont instables ou inconfortables.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation
Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack
Plancher
Miroirs
Grandes Feuilles
Marqueurs

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.