



PROGRAMME DE FORMATION

Palmas

avec Juan Manuel Cortés

Niveaux 1 & 2

Présentation du stage

Ce stage de niveaux débutant et intermédiaire offre à chacun-e les clefs pour acquérir les fondamentaux du *compás* (rythme) aux *palmas* (frappes de main). Complexe et variée, cette percussion authentique est aussi un mode d'expression spontanée qui s'accorde à la musique, à la danse, ou tout simplement à la fête.

Auprès de Juan Manuel Cortés, qui les accompagne à la guitare et au chant, les stagiaires étudient plus particulièrement le palo por buleria, afin d'accompagner, durant la seconde moitié des trois derniers jours du stage, les danseur-ses dirigé par Mathilde Antón... et appréhender ainsi pleinement la relation étroite qui lie les *bailaores-as* aux *palmeros-as*.

Maître de stage

Son parcours est un tourbillon incessant. Il écume les grandes scènes, dialogue avec de nombreux artistes ([Samuelito](#), Kiko Ruiz, [Lydie Fuerte](#), Alberto Garcia, [Vicente Pradal](#)...) puis reprend sans transiger sa quête d'un flamenco absolu. Profond et intraitable sur la tradition, **Juan Manuel** est un compositeur raffiné, un interprète énergique, un virtuose du compás, capable d'enchaîner avec finesse et subtilité tout l'éventail du répertoire flamenco.

Pédagogue passionné, Juan Manuel ose le pari de dénouer clairement, avec nombre d'illustrations sonores, de supports visuels et de jeux rythmiques, quelques-uns des mystères propres au flamenco. Il décrypte les formes musicales et guide son auditoire dans le labyrinthe des divers styles du flamenco.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- S'initier à culture flamenca ;
- Connaître les fondements de l'art flamenco ;
- Découvrir l'accompagnement rythmique de la danse aux palmas ;
- Acquérir les clefs rythmiques des compás du palo por tangos ;
- Approfondir le palo por tangos commun au stage de baile de Mathilde Anton ;
- Développer sa compréhension et sa maîtrise des codes et outils usuels du flamenco : préciser ses marquages, Llamadas et autres Remates.

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

- Utiliser les bases fondamentales du compás ;
- Interpréter différentes clefs rythmiques propres aux palmas ;
- Accompagner la danse à travers les palmas (frappes de main) ;
- Maîtriser les appels (llamadas) pour les danseur-ses.

Méthode pédagogique

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

Le travail se fera grâce à l'apport de ses connaissances, une écoute sonore des morceaux, des démonstrations ainsi que par la pratique d'exercices individuels puis collectifs. Pendant trois jours, les stagiaires participeront à une mise en pratique lors d'un croisement avec un stage de danse flamenco.

Contenu type d'une journée de stage

- Sensibilisation à la culture flamenca à travers un travail d'écoute musicale, présentation de plusieurs palos (styles) ;
- Travail sur les rythmiques de plusieurs palos ;
- Pratique autour de l'accompagnement rythmique au son de la guitare ;
- Mise en place d'exercices applicatifs à la pratique du chant ou de la danse ;
- Mise en pratique individuelle et collective avec les danseur-ses en fin de semaine.

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 :

Niveau 1 - Débutant : Aucun prérequis nécessaire

Niveau 2 - Intermédiaire : Maîtrise des éléments techniques de base

Ce stage est ouvert aux personnes débutantes ainsi qu'aux musicien·nes déjà initié·es désirant continuer à travailler leurs connaissances techniques, théoriques et culturelles sur l'art du flamenco. 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 jeudi 16 juillet 2026

Horaires

13h30- 15h30

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 15 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.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

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

Cajón

avec Juan Manuel Cortés

Niveaux 1 & 2

Présentation du stage

Ce stage s'adresse aux percussionnistes, danseur-ses, guitaristes, chanteur-ses et autres instrumentistes de niveau débutant ou intermédiaire, qui souhaitent s'initier à l'univers rythmique du flamenco (*compás*). Vous aborderez les rythmes fondamentaux, binaires, ternaires, en 12 temps, et développerez des connaissances techniques, théoriques et culturelles sur l'art flamenco, afin d'être capable d'accompagner au cajón, le chant, la guitare et la danse flamenco.

Maître de stage

Son parcours est un tourbillon incessant. Il écume les grandes scènes, dialogue avec de nombreux artistes ([Samuelito](#), Kiko Ruiz, [Lydie Fuerte](#), Alberto Garcia, [Vicente Pradal](#)...) puis reprend sans transiger sa quête d'un flamenco absolu. Profond et intraitable sur la tradition, **Juan Manuel** est un compositeur raffiné, un interprète énergique, un virtuose du compás, capable d'enchaîner avec finesse et subtilité tout l'éventail du répertoire flamenco.

Pédagogue passionné, Juan Manuel ose le pari de dénouer clairement, avec nombre d'illustrations sonores, de supports visuels et de jeux rythmiques, quelques-uns des mystères propres au flamenco. Il décrypte les formes musicales et guide son auditoire dans le labyrinthe des divers styles du flamenco.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- S'initier à culture flamenca ;
- Connaître les fondements de l'art flamenco ;
- Découvrir l'accompagnement rythmique au cajón du chant et de la danse ;
- Acquérir les clefs rythmiques des différents compás flamencos ;
- Développer sa compréhension et sa maîtrise des codes et outils usuels du flamenco : préciser ses marquages, Llamadas et autres Remates.

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

- Utiliser les bases fondamentales du compás ;
- Interpréter plusieurs rythmes sur le cajón (rythmiques binaires, ternaires, en 12 temps...);
- Pouvoir accompagner rythmiquement le chant et la danse.

Méthode pédagogique

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

Le travail se fera grâce à l'apport de ses connaissances, une écoute sonore des morceaux, des démonstrations ainsi que par la pratique d'exercices individuels puis collectifs. Afin de permettre la mise en place d'exercices pratiques Juan Manuel Cortés accompagnera les élèves à la guitare et au chant.

Contenu type d'une journée de stage

- Sensibilisation à la culture flamenca à travers un travail d'écoute musicale, présentation de plusieurs palos (styles) ;
- Travail sur les rythmiques de plusieurs palos ;
- Pratique autour de l'accompagnement rythmique au son de la guitare ;
- Mise en place d'exercices appliquer à la pratique du chant ou de la danse ;
- Mise en pratique individuelle et collective avec les danseur-ses en fin de semaine.

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 ouvert aux personnes débutantes ainsi qu'aux musicien·nes déjà initié·es désirant continuer à travailler leurs connaissances techniques, théoriques et culturelles sur l'art du flamenco. 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 jeudi 16 juillet 2026

Horaires

16h-18h

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 15 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.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Mise à disposition d'instruments possible

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.