



PROGRAMME DE FORMATION

Danse K-pop
8-12 ans et 13-18 ans
avec Delphine TOMASI

Présentation du stage

Née à la fin des années 80 en Corée du Sud, la k-pop ou *korean pop* a rapidement déferlé sur la planète, boostée par des groupes comme BTS, Straykids ou Black Pink... Ces *boys-* ou *girls-bands* se distinguent par leurs chansons vitaminées et mâtinées de hip-hop, leurs tenues soignées et leurs chorégraphies ultra léchées. Tu as entre 8 et 18 ans et tu rêves de faire des *covers* d'anthologie, ou tu as simplement envie de t'amuser et de découvrir cet univers ? Que tu sois débutante ou danseur-se amateur-e, ce stage est l'occasion d'apprendre les pas les plus populaires du moment et les chorégraphies emblématiques (de la 2e à la 5e génération). Prépare-toi à briller comme tes idoles !

Maître de stage

Delphine Tomasi est née sous le nom Kim Young-Ree à Pusan en Corée du Sud. Adoptée par une famille marseillaise dont la mère est danseuse, elle pratique dès l'âge de 5 ans les danses classique, moderne et hip-hop. Curieuse et passionnée, son parcours professionnel la mène de l'audiovisuel au théâtre, en passant par le patinage artistique. Avec sa propre association elle anime de nombreux ateliers de théâtre et expression corporelle en milieu scolaire ; mais c'est en cherchant à renouer avec ses origines coréennes qu'elle découvre la musique k-pop et ses chorégraphies au millimètre. C'est un chamboulement à la fois personnel et professionnel qui la décide à se former et à concentrer exclusivement à cette pratique. Aujourd'hui professeure de danse k-pop, il lui tient à cœur de partager son amour pour la danse et son pays d'origine.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Découvrir l'univers et les codes de la danse K Pop (Groupe, Génération)
- Maîtriser les pas de base (steps hip hop, isolations,...)
- Découvrir les différents styles de danse K Pop
- Apprendre trois chorégraphies célèbres de Boys ou Girls group

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

- Restituer une chorégraphie à 100% de la vitesse de la musique

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 méthode de transmission passe avant tout par la démonstration et la reproduction des pas. Un accompagnement individuel et collectif se fera en toute bienveillance à travers des conseils, des réponses aux questions et des corrections données au fur et à mesure du stage.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement articulaire
- Travail de steps de Hip hop
- Exercices d'isolation
- Séquence de cardio, renforcement et étirements
- Apprentissage de la chorégraphie

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 :

8-12 ans : Aucun prérequis nécessaire.

13-18 ans : Aucun prérequis nécessaire.

Ce stage est ouvert à toute personne, de 8 à 18 ans, souhaitant découvrir l'univers de la K-Pop avec un intérêt pour la danse et aucune contre-indication médicale à la pratique sportive. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire (ou parent) de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

Dates de la formation

Du lundi 13 au vendredi 17 juillet 2026

+ Restitution le samedi 18 juillet 2026

Horaires

8-12 ans : 13h30-15h

13-18 ans : 15h30-17h30

Durée de formation

8-12 ans : 5 jours, 7h30 de formation

13-18 ans : 5 jours, 10h 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 par groupe

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 aux stagiaires de porter des vêtements de sport et chaussures de sport confortables, et d'avoir les cheveux attachés.

Moyens techniques

Salle climatisée utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Sol adapté au travail au sol

Miroir

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 unique : 120€

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.