



## PROGRAMME DE FORMATION

### Danses mandingues avec Sidiki Koumbassa

#### Présentation du stage

Accompagné par un percussionniste, le danseur et musicien guinéen Sidiki Koumbassa propose aux "curieux·ses qui aiment bouger" comme aux danseur·ses initié·es à d'autres styles (hip hop, jazz, classique), de découvrir les danses africaines traditionnelles mandingues. Chaque jour, vous explorerez ensemble et dans la joie, une chorégraphie inspirée des rythmes traditionnels soussou, baga ou landouma.

#### Maître de stage

Né dans une famille de danseurs guinéens, Sidiki Koumbassa est initié très tôt par par les plus grands maîtres de danse et les plus percussifs des djembefola de son pays. Fort de son expérience de danseur et percussionniste dans les fameux "Ballets Africains de Guinée", il développe au fil des ans le goût d'enseigner son art et de partager sa culture. Son énergie communicative et sa pédagogie intuitive permettent aux stagiaires de tous niveaux de ressentir la liberté du mouvement, la joie de l'expression corporelle, et d'acquérir un vocabulaire authentique.

#### Objectifs pédagogiques de la semaine

- Identifier et comprendre les rythmes traditionnels (soussou, baga, landouma) et leur relation avec le corps
- Acquérir et mettre en pratique le vocabulaire chorégraphique, en travaillant les mouvements et les déplacements dans l'espace
- Travailler la musicalité et la synchronisation avec un percussionniste.

**À la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué·es sur leur capacité à :**

- Exécuter une chorégraphie en reproduisant les mouvements dans le détail tout en respectant les enchaînements et les traversées dans l'espace
- Reconnaître, suivre les rythmes traditionnels et les traduire en mouvements justes
- Danse en interaction avec l'accompagnement musical et maintenir la synchronisation avec le percussionniste.

### **Méthode pédagogique**

Le stage repose sur un apprentissage progressif et contextualisé, basé sur le mimétisme et la transmission orale. L'accent est mis sur l'esprit collectif, l'ouverture et la joie du mouvement.

Les consignes sont adaptées aux différents niveaux :

- Niveau débutant : les stagiaires se concentrent sur la coordination, la mémorisation des mouvements et la découverte des rythmes traditionnels
- Niveaux intermédiaire ou avancé : les stagiaires approfondissent les gestes, affinent la technique et développent l'expressivité dans les déplacements et les enchaînements chorégraphiques.

Le travail se fait en interaction avec le percussionniste, afin de soutenir l'expression corporelle en lien avec les percussions.

### **Contenu type d'une journée de stage**

- Échauffement tonique sur pas traditionnels pour se préparer aux mouvements chorégraphiés
- Présentation de la chorégraphie pas à pas sur un rythme choisi dans le répertoire traditionnel guinéen
- Explication de l'origine de la danse enseignée
- Travail en détail sans musique (pieds, jambes, bassin, buste, bras et tête)
- Travail de la mémorisation sur place de la chorégraphie étape par étape avec percussions
- Travail de mémorisation en mouvement (traversées) avec percussions
- Étirements basés sur des techniques de yoga et de relaxation

### **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 :

**Tous niveaux** : Aucun prérequis nécessaire.

Ce stage s'adresse à tous·tes, sans aucun prérequis. Toutefois, un maintien ferme du buste est nécessaire pour pratiquer confortablement et en toute sécurité.

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**

Samedi 14 et dimanche 15 février 2026

## **Horaires**

14h30 – 17h

## **Durée de formation**

2 jours, 5h de formation

## **Délai d'accès à l'inscription**

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 2 mois avant le démarrage de celles-ci.  
Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 2 mois.

## **Public**

Nombre de participant·es limité à 30 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**

Il est conseillé de porter des vêtements amples et d'apporter une serviette et une gourde pour s'hydrater.

## **Moyens techniques**

Salle utilisée uniquement pour la formation

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 unique : 50€

## **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](mailto: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.