



## PROGRAMME DE FORMATION

### Danse afro-krump contemporaine

Avec Salim M'zé Hamadi Moissi

#### Présentation du stage

Inspiré du hip-hop, de la capoeira et des danses africaines, le krump est une danse intense et expressive, qui se distingue par son énergie débordante et ses mouvements dynamiques. Combinant cette pratique à celle des danses traditionnelles comoriennes telles que le sambe, le tari et l'igwadu, Salim M'zé Hamadi Moissi convie les danseur-ses de niveau intermédiaire, avancé ou professionnel, à partager son univers chorégraphique hybride. Tout en progressant vers une chorégraphie commune, la pédagogie déployée ici permettra à chacun-e, d'explorer et d'approfondir son propre style, en y intégrant de multiples influences. Transcendé-es par le mouvement, il s'agira d'expérimenter la folie du corps et d'appréhender la manière dont l'énergie peut devenir poésie corporelle.

*Ce stage est ouvert à toutes celles et ceux, de bonnes conditions physiques et musculaires, ayant une pratique régulière de la danse, quel que soit le style.*

#### Maître de stage

Prodige de la danse urbaine, représentant de la nouvelle génération de danseurs et chorégraphes afro-contemporains, le Comorien Salim M'zé hamadi Moissi, dit Seush, danse depuis son plus jeune âge. En 2006, le film [Rize](#) de David LaChapelle détermine son parcours chorégraphique : il y découvre le krump, empreint de la même énergie et de la même pulsion de violence que celles qu'il porte en lui. Sa carrière démarre en 2009, en tant qu'interprète dans les pièces de [Marianne Niox](#) au Sénégal, Arnaud Ndoumba au Gabon ou [Anthony Egéa](#) à Bordeaux. Une formation à l'[École des Sables](#) de Germaine Acogny plus tard, il fonde en 2014 aux Comores, la compagnie Tché-Za

avec laquelle il donne libre court à sa créativité : *Wutama Hip Hop*, *Soyons Fous*, *Kreuz*, *L'Expat'*... En 2019, *Massiwa* fait de lui le premier Comorien à présenter une pièce à l'Opéra de Paris Bastille. Avec *Chiromani* en 2022, il réussit la fusion de nombreux styles : la dynamique de la danse africaine, la précision du classique, des mouvements de hip-hop, l'expressivité du krump ou encore l'audace du contemporain, métissés avec diverses danses féminines et masculines qui rythment les temps forts de la vie aux Comores.

## Objectifs pédagogiques de la semaine

- Découvrir le langage chorégraphique du Maître de stage inspiré par le krump, la danse urbaine et la danse traditionnelle
- Explorer des rythmes traditionnels ancestraux tels que le sambe, le tari, et l'igwadu
- Travailler la qualité de mouvement et l'expression en jouant sur la modulation de l'énergie
- Acquérir des outils pour diversifier sa propre gestuelle

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

- Restituer une chorégraphie alliant les influences du Maître de stage et l'expression de sa propre identité
- Etre capable de jouer sur l'intensité du mouvement dans une chorégraphie

## Méthode pédagogique

Le Maître de stage ajustera le contenu de sa formation en fonction des informations communiquées par les stagiaires en amont. L'apprentissage avec Salim M'zé Hamadi Moissi repose sur la démonstration et le mimétisme. Des exercices individuels et collectifs amèneront les stagiaires vers leur propre gestuel. Le Maître de stage adaptera sa pédagogie, ses conseils et ses exercices à chaque stagiaire en fonction de leur niveau.

## Contenu type d'une journée de stage

- Echauffement et préparation du corps
- Apprentissage d'outils pour danser de manière autonome
- Exercices de compréhension de la musique
- Travail chorégraphique

## Progression pédagogique de la formation

- **Jour 1** : Présentation du maître de stage et du groupe. Échauffement. Apprentissage des bases de sa technique debout et au sol. Exercices rythmiques.
- **Jour 2** : Échauffement. Apprentissage des bases de sa technique debout et au sol. Exercices rythmiques.
- **Jour 3** : Échauffement. Improvisation à travers les techniques et outils vus les deux premiers jours. Lâcher prise et compréhension de l'énergie de la danse.
- **Jour 4** : Échauffement. Écriture chorégraphique personnelle via les techniques apprises et la manipulation de l'énergie.
- **Jour 5** : Échauffement. Écriture chorégraphique personnelle via les techniques apprises et la manipulation de l'énergie. Préparation de la restitution. Séance de bilan collectif à remettre au bénévole du stage.

## Modalités d'évaluation de la formation

### Pendant la formation :

- Séance d'évaluation sous forme de bilan collectif
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

### Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires (en ligne)
- Bilan de la maître 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

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

**Niveau 4 – Professionnel** : Maîtrise des techniques et des répertoires

Ce stage est ouvert aux personnes ayant déjà une pratique régulière de la danse quel que soit le style. Il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique pour cette danse énergique. 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 14 au vendredi 18 juillet 2025

*Une restitution publique est prévue le samedi 19 juillet*

## **Horaires**

14h30 - 17h

## **Durée de formation**

5 jours, 12h30 de 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 vêtements confortables et d'apporter des genouillères.

Pour la restitution, prévoir des petites baskets ou ballerines légères pour protéger vos pieds de la chaleur et des rugosités du sol.

## **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 16/06/2025.

## **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)

## **Moyens techniques**

Salle utilisée uniquement pour la formation (avec parquet c'est mieux)

Sonorisation

## **Accessibilité**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents

Suds, à Arles – 14, rue des Arènes – 13200 ARLES – FRANCE

L-R-24-3767 et L-R-24-3768 – APE 9329Z – Siret n°40467770000035

N° de TVA intracommunautaire : FR27404677700 – Numéro de formation professionnelle : 93131173913

aménagements peuvent être envisagés. Merci de prendre contact avec l'équipe des Suds en amont de votre inscription.

### **Conditions tarifaires**

Tarif réduit\* : 130€

Plein tarif : 160€

Formation professionnelle : 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](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.