



PROGRAMME DE FORMATION

Danses amazighes marocaines et Waack'amazigh

Avec Raïssa Leï

Présentation du stage

Accessible à tous·tes, ce stage est une invitation à la découverte, à l'expression corporelle et au dialogue entre les cultures. Directrice de la compagnie Kif Kif Bledi, Raïssa Leï vous initie aux danses traditionnelles amazighes marocaines (hidouss, ahwach et reggada) et à leur fusion avec le waacking, style disco funk des années 70. Vous travaillerez sur l'énergie, la symbolique et la posture, le ressenti rythmique, la précision des pas et la fluidité corporelle. Des exercices d'improvisation guidés vous permettront également de gagner en aisance scénique et en expressivité.

Maître de stage

Raïssa Leï est une danseuse et chorégraphe passionnée par les danses traditionnelles amazighes (berbères) et le waacking qu'elle pratique depuis plus de 20 ans. Directrice de la compagnie Kif-Kif Bledi créée en 2017, elle se spécialise dans les danses nord-africaines fusionnées avec des danses clubbing et hip-hop. Marocaine d'origine amazighe, elle a grandi en s'imprégnant des rythmes et des mouvements de sa culture, qu'elle mêle aujourd'hui à ces styles modernes pour créer des performances uniques. Forte de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement et la scène, Raïssa a travaillé avec divers publics et dans plusieurs contextes artistiques à l'international et donne également des conférences. Elle s'engage à transmettre son amour pour la culture amazighe en valorisant l'expression personnelle, la créativité et le spectacle vivant.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- S'initier aux danses traditionnelles marocaines (Hidouss, Ahwach, Reggada)
- Comprendre les rythmes et les codes culturels des danses amazighes
- Explorer les gestuelles de ces danses et du Waacking dans une fusion Waack'Amazigh
- Coordonner ses mouvements et développer sa fluidité corporelle
- Gagner en aisance et expressivité à travers l'improvisation guidée

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

- Maîtriser les pas de base des danses Hidouss, Ahwach et Reggada
- Interpréter une séquence chorégraphique combinant tradition et modernité

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.

L'apprentissage reposera sur l'observation et la transmission orale, à travers les démonstrations de la maître de stage. Elle encouragera une alternance d'exercices individuels et collectifs, combinant exploration libre et répétitions guidées. La méthode pédagogique mettra l'accent sur le ressenti rythmique et l'expression corporelle.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement et préparation corporelle
- Exploration des pas et des rythmes de base
- Exercices individuels et collectifs
- Apprentissage et répétition d'une séquence chorégraphique
- Improvisation guidée

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance de bilan collective avec compte rendu écrit par le maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires
- Bilan des maîtres de Stage sur l'organisation générale SUDS

Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Tous niveaux : Aucun prérequis nécessaire

Le stage est ouvert à toute personne souhaitant découvrir les danses traditionnelles marocaines et explorer la fusion avec le Waacking. Aucun prérequis en danse n'est exigé. 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 mardi 15 juillet 2025

Horaires

14h30-17h

Durée de formation

2 jours, 5h 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 16/06/2025.

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

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 recommandé aux participant·es de porter des vêtements confortables et amples, tels qu'un legging accompagné d'une tunique ou d'un caftan. Nous vous suggérons également d'apporter un foulard sans sequins. Cette danse se pratique pieds nus ou en chaussettes.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation
Sonorisation

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 : 80€ Formation Pro : 180€

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.