



## PROGRAMME DE FORMATION

### Flamenco "por tientos"

Avec Paula Comitre

Niveaux 2

#### Présentation du stage

Baillores-as de niveau intermédiaire, ce stage vous propose de développer votre pratique à travers l'étude des *tientos*. Ce *palo* (style) est basé sur un rythme de 4/4 et un caractère "*jondo*". Vous étudierez une succession de variations intégrant jeux de jambes, mouvement des bras et rotation des mains, et approfondirez vos techniques de marquages, tours, *zapateado* et *llamada*, pour aboutir à une création chorégraphique "*por tientos*".

#### Maître de stage

Née à Séville en 1994, diplômée de danse flamenco en 2012, Paula Comitre intègre le Ballet Flamenco d'Andalousie avant d'entamer en 2017, une carrière solo au tablao flamenco *Los Gallos*, et de rejoindre en tant que danseuse et chorégraphe, les compagnies de David Coria et Rafaela Carrasco. Diplômée de pédagogie de la danse flamenco au Conservatoire de Malaga en 2019, elle remporte l'année suivante, le prix de l'artiste révélation au XXIV<sup>e</sup> Festival de Jerez avec [Cámara Abierta](#). Cette première création en son nom est suivie de [Cuerpo Nombrado](#) en 2021, et [Alegorías \(El límite y sus mapas\)](#) en 2022, créée au Théâtre National de Chaillot avec la danseuse contemporaine Lorena Nogal. En 2023, c'est en résidence à l'Académie des Beaux-Arts de Paris qu'elle imagine [Après vous, Madame](#). Plus récemment, sa collaboration avec [Alfonso Losa](#) sur le spectacle [Alter Ego](#) remportait un vif succès lors de l'édition 2025 du Festival Flamenco de Nîmes.

#### Objectifs pédagogiques de la semaine

- S'imprégner de la culture flamenco : l'intention, l'attitude, l'histoire d'un *palo*

- Découvrir le *palo por tientos* et ses spécificités : rythmique en 4/4 et caractère "jondo"
- Comprendre et reproduire la structure d'un *baile por Tientos*, en identifiant ses différentes parties (*llamada, letra*)
- Maîtriser les techniques de base : *giros, marcajes* et *zapateado*

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

- Exécuter la gestuelle propre au Tientos
- Restituer une chorégraphie incluant une *llamada* et une *letra*

## 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 s'appuiera sur des démonstrations, la répétition des gestes par mimétisme et par la réalisation d'exercices progressifs, à la fois individuels et collectifs. Les stagiaires pourront approfondir la relation musique-danse grâce à la présence d'un guitariste.

## Contenu type d'une journée de stage

- Echauffement
- Exercices techniques de bras et mains
- Exercices de torsion et rotation (*giros*)
- Travail sur le jeu de pieds (*zapateado*)
- Apprentissage de la chorégraphie

## Modalités d'évaluation de la formation

### Pendant la formation :

- Séance de bilan collective avec compte rendu écrit par la 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 :

**Niveau 2 – Intermédiaire** : Maîtrise des éléments techniques de base

Ce stage est ouvert aux personnes pratiquant le flamenco de manière régulière depuis 2 à 3 ans. Une maîtrise des bases du *compás* flamenco ainsi que des techniques fondamentales (*zapateado, marcajes, giros*) est requise. 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 jeudi 17 juillet 2025

### **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 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)

### **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 d'utiliser des vêtements confortables et des chaussures adaptées au flamenco.

### **Moyens techniques**

Salle utilisée uniquement pour la formation

Tablao, miroirs

Système de diffusion sonore

## **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\* : 130€      Tarif plein : 160€      Formation Pro : 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.

# PROGRAMME DE FORMATION

## Guajira con abanico

Avec Paula Comitre

Niveaux 3,4

### Présentation du stage

Châle (*mantón*), robe à traîne (*bata de cola*) ou éventail (*abanico*), Paula Comitre a fait de sa maîtrise des accessoires l'une des caractéristiques de ses chorégraphies. Aux *balloires-as* de niveaux avancé et professionnel, elle propose d'approfondir la technique de l'éventail, élément incontournable de l'interprétation de la *guajira*, ce *palo de ida y vuelta*, élégant et joyeux. Différentes versions des exercices seront proposées afin que chaque stagiaire puisse évoluer, en fonction de son niveau, vers une maîtrise coordonnée des mouvements du corps et de l'éventail.

### Maître de stage

Née à Séville en 1994, diplômée de danse flamenco en 2012, Paula Comitre intègre le Ballet Flamenco d'Andalousie avant d'entamer en 2017, une carrière solo au tablao flamenco *Los Gallos*, et de rejoindre en tant que danseuse et chorégraphe, les compagnies de David Coria et Rafaela Carrasco. Diplômée de pédagogie de la danse flamenco au Conservatoire de Malaga en 2019, elle remporte l'année suivante, le prix de l'artiste révélation au XXIV<sup>e</sup> Festival de Jerez avec [Cámara Abierta](#). Cette première création en son nom est suivie de [Cuerpo Nombrado](#) en 2021, et [Alegorías \(El límite y sus mapas\)](#) en 2022, créée au Théâtre National de Chaillot avec la danseuse contemporaine Lorena Nogal. En 2023, c'est en résidence à l'Académie des Beaux-Arts de Paris qu'elle imagine [Après vous, Madame](#). Plus récemment, sa collaboration avec [Alfonso Losa](#) sur le spectacle [Alter Ego](#) remportait un vif succès lors de l'édition 2025 du Festival Flamenco de Nîmes.

### Objectifs pédagogiques de la semaine

- S'imprégner de la culture *flamenco* : l'intention, l'attitude, l'histoire d'un *palo*
- Découvrir le *palo Guajira con abanico* et ses spécificités : rythmiques en 3/4 et 6/8, technique de l'éventail,...
- Comprendre et reproduire la structure d'un *baile por Guajira*, en identifiant ses différentes parties (*llamada, letra*)
- Approfondir le lien musique-danse avec la présence du guitariste

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

- Maîtriser l'utilisation de l'éventail comme élément d'interprétation d'une chorégraphie de *Guajira*
- Restituer une chorégraphie incluant une *llamada* et une *Guarija*

## 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 s'appuiera sur des démonstrations, la répétition des gestes par mimétisme et par la réalisation d'exercices progressifs, à la fois individuels et collectifs.

## Contenu type d'une journée de stage

- Echauffement
- Exercices techniques de bras et mains
- Exercices de torsion et rotation (*giros*)
- Travail sur le jeu de pieds (*zapateado*)
- Exercices techniques avec l'éventail
- Apprentissage de la chorégraphie

## Modalités d'évaluation de la formation

### Pendant la formation :

- Séance de bilan collective avec compte rendu écrit par la 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 :

**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 pratiquant la danse flamenco de manière régulière depuis 5 à 6 ans minimum. Une maîtrise des bases du *compás* flamenco ainsi que des techniques fondamentales (*zapateado*, *Marcajes*, *Giros*) est requise. 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 jeudi 17 juillet 2025

### **Horaires**

10h-13h

### **Durée de formation**

4 jours, 12h 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 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. Il est demandé aux stagiaires d'utiliser des chaussures adaptées au flamenco et d'amener son propre éventail.

### **Moyens techniques**

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de diffusion sonore

Tablao, miroirs

## **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**

Niveau pro: Tarif réduit : 230€    Tarif plein : 260€    Formation Pro : 360€

*\*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, Uniformalion, 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.