



PROGRAMME DE FORMATION

Monodie et trésors des Pays d'Oc

Avec Mànu Théron et Damien Toumi

Présentation du stage

À la lumière des travaux et enquêtes de ces 20 dernières années sur la monodie traditionnelle en Pays d'Oc, une autre histoire de la musique se raconte aujourd'hui, comme s'exprime enfin – dans le chant populaire – une histoire alternative et dissidente de nos sociétés. Chanteur·euse.s de niveau intermédiaire ou confirmé, c'est à la découverte de cette musicalité enfin délivrée que vous invitent Mànu Théron et Damien Toumi. Par l'apprentissage de répertoires issus de collectes réalisées entre Alpes, Pyrénées, Massif Central et méditerranée du XIXe au XXIe siècle, on pourra re-définir ensemble les notions de modalité, d'intervalles, de justesse, de rythmes et polyrythmes, voire de posture ou d'interprétation. Pendant que Damien aura à cœur de faire aborder tous les aspects techniques de la vocalité populaire (respiration, mimétisme, réflexivité, projection, corps collectif et énergie), Mànu divulguera quelques secrets indispensables à la construction d'un son d'ensemble. Tous deux, entre écoute commentée, interprétation participative approfondie, jeux vocaux et formation à quelques éléments de transe, initieront à une interprétation collective intense et réjouissante.

Maîtres de stage

Mànu Théron

Chanteur, auteur, compositeur, musicien, arrangeur et pédagogue de renom, ce compagnon de route du festival, est l'une des plus belles voix du monde méditerranéen et au-delà ! Directeur artistique de la [Compagnie du Lamparo](#), Programmateur du Pôle Musique du Monde de la [Cité de la Musique de Marseille](#), c'est à travers de nombreuses formations musicales ([Lo Còr de la Plana](#), Gacha Empega, [Chin Na Na Poun](#), [Sirventés](#), [Madalena](#), [Polifonic System](#), [Duò Lavoà Lapò...](#)),

qu'il impulse une créativité à la fois enracinée dans la tradition du chant populaire méditerranéen et nourrie de la pratique contemporaine de la chanson à texte. Musicien passionné, il met sa dynamique créativité au service d'une culture des Pays d'Oc renouvelée qu'il s'attache à faire vivre aussi bien sur la scène que dans ses enseignements. En 2025, il dirige notamment [le Grand Chœur des Suds](#).

Damien Toumi

Chanteur, musicien, comédien et conteur, Damien Toumi découvre, en miroir à de nombreux voyages qui le mènent du Mont Liban jusqu'aux plaines andalouses, la langue et la culture occitane qu'il décide bientôt de faire siennes. Sur les traces de glorieux aînés tels que Massilia Sound System, Gacha Empega, Lo Còr de la Plana, au sein de diverses aventures dont La Bande à Koustik, Tant que li Siam, Piadas, Polifònic System ou le Duò Lavoà Lapò avec Manu Théron, ainsi que lors d'ateliers et de stages dédiés à la polyphonie occitane et méditerranéenne, il développe un travail visant à éveiller la curiosité du plus grand nombre autour des traditions musicales populaires de Méditerranée.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Explorer et analyser le répertoire du chant traditionnel occitan des collectes du XIXe au XXIe siècle.
- Comprendre les spécificités du chant monodique occitan.
- Développer une technique vocale adaptée (respiration, articulation, justesse, écoute et résonance).
- Expérimenter le passage de la monodie à des formes d'harmonisation en groupe.

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

- Etre capable d'identifier les modes et particularités d'une monodie occitane traditionnelle.
- Restituer un chant monodique tout en s'intégrant dans un ensemble vocal.

Méthode pédagogique

Les maîtres de stage adapteront le contenu de leur formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation.

L'apprentissage se fera de manière orale, sans partition, en se basant sur l'écoute et l'analyse de collectages. La méthode pédagogique de Manu Théron et Damien Toumi s'appuiera sur des exercices techniques vocaux et corporels en groupe ou individuellement et sur des démonstrations.

Contenu type d'une journée de stage

- Echauffement vocal et corporel
- Ecoute et analyse d'enregistrements de collectage
- Exercices techniques en groupe (justesse, interprétation, résonateurs, posture)
- Apprentissage d'un chant du répertoire traditionnel occitan
- Expérimentation du passage de la monodie au collectif (polyphonie spontanée, harmonisation)

Progression pédagogique de la formation

- **Jour 1 :** Présentation des maîtres de stage et du groupe. Échauffement vocal et corporel (respiration, soutien, résonateurs). Découverte du répertoire : présentation des chants collectés. Travail sur les intervalles et la perception des harmoniques. Expérimentations en solo et en petits groupes.
- **Jour 2 :** Échauffement. Écoute et analyse de collectages (Lambert, Arbaud, Hourcade). Apprentissage oral de nouveaux chants avec focus sur les intonations et micro-intervalles. Travail sur la place de la voix individuelle dans un ensemble. Premières expérimentations polyphoniques spontanées.
- **Jour 3 :** Échauffement. Exercices rythmiques et polyrythmiques pour renforcer la cohésion du groupe. Travail sur la coordination vocale et l'écoute mutuelle. Expérimentation du passage de la monodie à des formes collectives. Improvisations contrôlées sur des motifs traditionnels.
- **Jour 4 :** Échauffement. Écoute et analyse d'archives sonores. Travail sur les variations possibles. Exercices d'appropriation et d'interprétation personnelle. Réinterprétation collective d'un chant en fonction des ressentis.
- **Jour 5 :** Échauffement. Révision des chants travaillés. Travail sur la posture, la présence scénique. Préparation de la restitution publique. Séance de bilan collectif à remettre à la personne bénévole rattachée au stage.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance de bilan collective avec compte rendu écrit par les maîtres 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

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 du chant régulière et une expérience de la scène. 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

Restitution publique le samedi 19 juillet

Horaires

14h – 17h

Durée de formation

5 jours, 15h 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.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

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* : 190€

Tarif plein : 220€

Formation Pro : 320€

**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 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.