CONSEILS PRATIQUES
STAGES & MASTER CLASSES 2026

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pratiques généraux et par stage, afin de préparer au mieux votre venue !
Pour votre information, sachez que tout au long du festival, une personne référente accompagnera chacun des stages et pourra vous apporter des renseignements nécessaires au bon déroulement de votre semaine.

🌞 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.

*Les stages avec un astérisque feront l'objet d'une **représentation publique** le samedi 18 juillet en journée. Les horaires vous seront communiqués pendant la semaine de stage.

DANSE

Pour tous les stages de danse nous conseillons aux stagiaires de porter une tenue souple et légère. Privilégiez les tenues de sport et vêtements fluides et pensez à prévoir une gourde. Pour les restitutions, prévoir des petites baskets ou ballerines légères pour protéger vos pieds de la chaleur et des rugosités du sol.
Prévoyez un carnet et un stylo pour prendre des notes.

AFROVIBE

🧘 Amenez un tapis et une brique de yoga.
Prenez des vêtements confortables : il est déconseillé de prendre un legging gainant.

BAL FOLK*

👟 Il est conseillé de porter des chaussures de danse, des chaussures confortables avec des semelles qui n'adhèrent pas au sol, ou des chaussettes.

DANSE CHACARERA*

👞 Amener des chaussures plates et confortables. Éviter les chaussures à talons de tango ou autres danses.

FLAMENCO

Pour les stages de Flamenco (sauf Sévillanes), la salle est équipée d'un tablao :

pour ne pas le dégrader, il est impératif de porter des chaussures de flamenco, merci !
Pour les **stages avec Ana Morales**, “Flamenco, conciencia del movimiento” et “Flamenco Pro”, il est demandé d’amener des chaussettes pour la première partie du cours. 🧦
Sur le **stage de Sévillanes***, les chaussures classiques à talon ou, à défaut, des chaussures confortables (type tennis) vous sont demandées.

WAACK’AMAZIGH

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.

FLAMENCO POR BULERIAS*, NDOMBOLO*, COUPÉ-DÉCALÉ*

*Les stages avec astérisque feront l’objet d’une restitution publique le samedi 18 juillet. Les horaires vous seront communiqués pendant la semaine de stage.

INSTRUMENTS

Conseils pratiques pour tous les stages instruments :
Amenez votre instrument, sauf pour le stage de cajón pour lequel nous vous pouvons vous en prêter.

Munissez-vous de tous les accessoires nécessaires à la bonne pratique de votre instrument : ampli, repose pieds, médiator, cordes de rechange, trépied… Nous mettrons à disposition 1 pupitre pour 2 ou 3 musicien·nes. N’hésitez pas à prendre le vôtre. 🎶

FANFARE !*

Il est conseillé aux stagiaires d’amener une tenue confortable, une pochette/chemise cartonnée, des bouchons d’oreilles et de quoi enregistrer. Des pupitres seront prêtés, mais nous en avons prévu un pour deux. Vous pouvez prévoir d’en apporter un avec vous pour le stage.
La restitution aura lieu au Jardin d’été. L’accès est difficile avec le marché sur le boulevard le samedi matin.

GUITARE BATTENTE*

Amenez votre guitare acoustique (classique, folk, battente). Il est conseillé d'apporter un enregistreur, un crayon et un carnet de notes.

CAJÓN

Les Suds peuvent vous prêter un instrument si besoin. Si vous n'avez pas reçu de mail à ce propos, contactez stages@suds-arles.com.

DAF

Les Daf sont fournis par le Maître de stage.

VOIX

Conseils pratiques pour tous les stages voix :
Le travail de la voix passant le plus souvent par un échauffement également corporel, munissez-vous de vêtements légers et confortables.

POLYPHONIE D'ITALIE*

Il est conseillé d'apporter de quoi écrire.

CANTE FLAMENCO

Il est recommandé aux stagiaires d'amener de quoi écrire et enregistrer la séance (papier, stylo, téléphone, enregistreur).

CHANTS KURDES TRADITIONNELS

Apportez votre instrument si vous en pratiquez un. Munissez-vous d'un carnet, stylo et enregistreur.

CHANTS POLYPHONIQUES EN OCCITANIE*, CHANT DIPHONIQUE*, CHANTS DES BALKANS*, CHANTS CORSES & VOIX DU MONDE*, CHANTER LE MONDE*, SACRÉES HISTOIRES !*

*Les stages avec astérisque feront l'objet d'une restitution publique le samedi 18 juillet. Les horaires vous seront communiqués pendant la semaine de stage.

ART DE VIVRE

MÉTHODES MUNZ

Tapis de sol fournis. Apportez une serviette et un coussin si besoin pour la tête.

YOGA & MUSIQUES

Tapis fournis, pensez à prendre un tissu de protection.

FELDENKRAIS

Tapis fournis, pensez à prendre un tissu de protection et un petit coussin pour le confort de la nuque.

CÉRAMIQUES SONORES

Merci de prévoir une tenue confortable qui puisse être salie et de prendre des vêtements de rechange. Il sera possible de laisser votre tenue spécifique toute la semaine dans l'atelier. Des tabliers seront également fournis. Pour les personnes qui ont déjà une pratique avec la terre, vous pouvez apporter vos outils préférés. Merci de prévoir vos gourdes.

CUISINE FUSION MAROC & ESPAGNE

Attacher les cheveux longs ou porter un couvre-chef. Apporter un carnet pour noter les conseils et variantes proposés.

CUISINE JAPONAISE

Apporter un tablier et avoir des chaussures fermées.

CUISINE PÉRUVIENNE

Apporter son couteau si possible, un tablier et avoir des chaussures fermées.

ENFANTS & ADOS

Conseils pratiques pour tous les stages enfants & ados :
Si la personne qui vient chercher votre enfant n'est pas la même que celle qui le dépose, merci de bien transmettre son nom à l'accompagnateur·ice Suds présent·e sur place pour vous accueillir.

EVEIL CORPOREL ET MUSICAL*

Une collation est prévue par Suds pour l'ensemble des enfants inscrits à l'atelier d'Éveil corporel et musical (biscuits et jus de fruits seront proposés) mais n'hésitez pas à compléter et à nous informer si allergies ou besoins spécifiques pour votre enfant ! Pensez également à prévoir de l'eau en quantité nécessaire.
*Restitution le vendredi 17 juillet à 12h (fin du stage)

K-POP*

Il est conseillé aux stagiaires de porter des vêtements de sport dans lesquels ils se sentent à l'aise et des chaussures de sport. D'apporter une gourde et d'avoir les cheveux attachés.

REPRENDS L'MONDE*

Restitution le vendredi 17 juillet à la fin de chaque groupe (14h30 et 16h30)