

PROGRAMME DE FORMATION

Danses afro-urbaines
Ndombolo
avec Joël Tenda

Présentation du stage

Né dans les années 90 et largement diffusé dans les cultures urbaines africaines et diasporiques, le ndombolo est une danse emblématique de la scène congolaise. Festive et très rythmique, elle se caractérise par un travail intense du bassin, des rebonds du corps et une forte relation à la musique. Ce stage d'initiation aux principes du ndombolo, permet de découvrir les fondamentaux présents dans de nombreuses danses afro-urbaines : coordination, dissociation du bassin et du buste, qualité des appuis, posture et circulation de l'énergie. Et par l'apprentissage de pas essentiels, variations rythmiques, déplacements et combinaisons dynamiques, progressivement, les participant·es développent aisance corporelle, musicalité et plaisir de danser ensemble. Dans l'histoire des danses urbaines d'Afrique centrale et de l'Ouest, le ndombolo constitue également une base technique importante pour l'évolution de styles plus récents comme le coupé-décalé. Ce stage pose ainsi les fondations corporelles et rythmiques qui permettront d'aborder ensuite des formes plus avancées, notamment lors du stage de perfectionnement en coupé-décalé.

Maître de stage

Joël Tenda est un danseur et chorégraphe originaire de la République Démocratique du Congo, reconnu pour son énergie, sa polyvalence et son engagement dans la transmission des danses urbaines africaines. Révélé au grand public après sa participation à l'émission Vodacom Katadanse en 2012, il collabore avec plusieurs figures majeures de la musique congolaise comme Papa Wemba, Werrason ou Celeo Scram, et se produit en première partie d'artistes internationaux tels que Davido, Wizkid, Akon, Maître Gims ou Fally Ipupa. Co-créateur du projet Kinshasa Électrique, il a tourné pendant plusieurs années en Europe pour faire rayonner la culture congolaise contemporaine. Danseur de battles reconnu, il remporte également plusieurs compétitions internationales (Battle Oyofe Festival, All 4 House..). Aujourd'hui, Joël Tenda transmet son savoir à travers des workshops et formations dans différentes écoles de danse (BeAfrica, Studio MRG...), et développe le projet éducatif Kata-Dance, dédié à la formation d'une nouvelle génération de danseurs et à la valorisation des cultures urbaines africaines.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Développer la coordination corporelle dans le mouvement ;
- Comprendre et intégrer les bases rythmiques du Ndombolo ;
- Maîtriser plusieurs pas fondamentaux et variations simples ;
- Améliorer leur dissociation corporelle (bassin/buste/appuis) ;
- Développer leur mémoire corporelle et leur musicalité ;
- Intégrer les pas appris dans des enchaînements collectifs.

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

- Reproduire les pas de base du Ndombolo ;
- Intégrer la coordination corporelle et les dissociations travaillées ;
- Mémoriser et exécuter une courte routine chorégraphique ;
- Danser en rythme et en interaction avec le groupe.

Méthode pédagogique

L'enseignement repose sur une pédagogie progressive et participative, combinant :

- Démonstration par l'intervenant ;
- Apprentissage guidé par des mouvements ;
- Travail individuel pour intégrer les pas ;
- Mise en pratique collective sous forme de séquences dansés ;
- Retours personnalisés afin d'accompagner la progression de chacun.e.

Contenu type d'une journée de stage

- Echauffement corporel : mobilisation du corps, activation du centre, travail de coordination et de préparation physique spécifique aux dynamiques afro-urbaines ;
- Travail technique : apprentissage progressif des pas, exploration des appuis, du bassin, des déplacements et de la relation au rythme ;
- Exercices d'intégration : travail sur la coordination, la dissociation corporelle et la musicalité à travers des exercices individuels et collectifs sur différentes musiques ;
- Construction d'enchaînements : assemblage des pas étudiés dans des combinaisons et des routines ;
- Temps de pratique collective : danse en groupe, répétition et retours personnalisés de l'intervenant.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires (en ligne)
- Bilan des maîtres 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 :

Tous niveaux : Aucun prérequis nécessaire.

Ce stage s'adresse à tous·tes, sans aucun prérequis. 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 13 au vendredi 17 juillet 2026
Restitution le samedi 18 juillet

Horaires

14h - 15h30

Durée de formation

5 jours, 7h30 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 15/06/2026.

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

Micro serre-tête
Sono bluetooth

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* : 90€ Tarif plein : 120€ Formation Pro : 220€

**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.



PROGRAMME DE FORMATION

Danses afro-urbaines
Coupé-décalé
avec Joël Tenda

Présentation du stage

Né au début des années 2000 dans la diaspora ivoirienne, le coupé-décalé mêle les traditionnels zouglou ivoirien ou ndombolo congolais aux rythmes des DJ européens. À la fois spectaculaire, rythmé et profondément ancré dans la fête et la performance, il se distingue par son énergie, la rapidité de ses pas et son sens du jeu, en interaction constante entre danseur·ses, musique et public. Les artistes y créent régulièrement de nouveaux pas appelés "concepts", nourrissant une pratique dynamique dans laquelle l'improvisation joue un rôle central. Ce stage propose aux danseur·ses de niveaux intermédiaire, avancé ou professionnel, d'en approfondir la pratique en travaillant à la fois la maîtrise technique des pas emblématiques (précision, rapidité, musicalité) et la capacité à improviser, dans un esprit collectif, proche de l'énergie des battles ou des cercles de danse.

Maître de stage

Joël Tenda est un danseur et chorégraphe originaire de la République Démocratique du Congo, reconnu pour son énergie, sa polyvalence et son engagement dans la transmission des danses urbaines africaines. Révélé au grand public après sa participation à l'émission Vodacom Katadanse en 2012, il collabore avec plusieurs figures majeures de la musique congolaise comme Papa Wemba, Werrason ou Celeo Scram, et se produit en première partie d'artistes internationaux tels que Davido, Wizkid, Akon, Maître Gims ou Fally Ipupa. Co-créateur du projet Kinshasa Électrique, il a tourné pendant plusieurs années en Europe pour faire rayonner la culture congolaise contemporaine. Danseur de battles reconnu, il remporte également plusieurs compétitions internationales (Battle Oyofe Festival, All 4 House..). Aujourd'hui, Joël Tenda transmet son savoir à travers des workshops et formations dans différentes écoles de danse (BeAfrica, Studio MRG...), et développe le projet éducatif Kata-Dance, dédié à la formation d'une nouvelle génération de danseurs et à la valorisation des cultures urbaines africaines.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Approfondir la compréhension des dynamiques corporelles propres au Coupé-Décalé ;
- Développer la coordination et la rapidité d'exécution ;
- Travailler la musicalité et les "concepts" de pas propres au Coupé-Décalé ;
- Encourager l'expression personnelle à travers des temps d'improvisation ;
- Expérimenter la danse dans une dynamique collective inspirée des cercles de danse.

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

- Exécuter plusieurs pas emblématiques du Coupé-Décalé avec précision ;
- Combiner ces pas dans des enchaînement dynamiques ;
- Adapter leur énergie et la vitesse d'exécution à la musique ;
- Improviser à partir du vocabulaire du style ;
- Développer une présence et une attitude propres à l'esthétique du Coupé-Décalé ;
- Participer à des moments de freestyle collectif.

Méthode pédagogique

- Démonstration et décomposition progressive des mouvements ;
- Répétitions guidées pour développer précision et fluidité ;
- Exercices de musicalité et de coordination ;
- Apprentissage d'enchaînements chorégraphiques ;
- Temps de freestyle et d'improvisation ;
- Pratique collective inspirée des cercles de danse.

Contenu type d'une journée de stage

- Echauffement dynamique : préparation corporelle et mise en rythme, travail de coordination et de mobilité ;
- Travail technique : apprentissage et précision de pas emblématiques du Coupé-Décalé et de leurs variations ;
- Exploration rythmique et improvisation : exercices de freestyle guidé à partir du vocabulaire du style et des accents musicaux ;
- Construction chorégraphique et pratique collective : assemblage des pas dans un enchaînement et expérimentations en petits groupes ou en cercle.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

Après la formation :

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

Dates de la formation

Du lundi 13 au vendredi 17 juillet 2026
Restitution le samedi 18 juillet

Horaires

16h - 18h

Durée de formation

5 jours, 10h 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 15/06/2026.

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

Micro serre-tête
Sono bluetooth

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 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.