

PROGRAMME DE FORMATION

Waack'Amazigh

avec Raïssa Leï

Tous niveaux

Présentation du stage

Accessible à tous·tes, ce stage consiste à fusionner le Waacking, style disco-funk créée dans les années 70 avec les danses amazighes (*berbères) marocaines.

Il se déroule en deux sessions de 2h30 :
Jour 1 : Initiation aux danses amazighes marocaines (ahidouss, ahwach, reggada). Travail sur les bases, les rythmes, la posture et l'énergie propres à ces danses traditionnelles, mais également sur les symboliques fortes derrière ces danses.
Jour 2 : Initiation aux bases de Waacking (posing, techniques de bras, déplacements). Révision des bases de danses amazighes vues la veille. Construction de la fusion Waack'Amazigh à partir d'exercices de synchronisations et coordinations, d'improvisations, de déplacements et de mini-chorégraphies.

Une expérience immersive entre tradition et styles clubbing, centrée sur le ressenti, la prestance et le lâcher-prise. Un style unique qui vous permettra de vous exprimer pleinement sur le dancefloor !

Maître de stage

Danseuse et chorégraphe, **Raïssa Leï** puise son inspiration dans les danses traditionnelles amazighes et le waacking, qu'elle pratique depuis plus de 20 ans. Marocaine d'origine amazighe, elle a grandi au rythme des sons et des gestes de sa culture, qu'elle réinterprète aujourd'hui à travers des styles contemporains tels que le hip-hop et les danses de clubbing, créant des performances où tradition et modernité dialoguent. Forte d'une expérience internationale sur scène et dans l'enseignement, elle collabore avec divers publics et contextes artistiques et intervient également en conférences. Son travail artistique s'attache à transmettre le matrimoine amazigh, à valoriser l'expression corporelle et la créativité, tout en proposant des formes scéniques innovantes et engagées.

Objectifs pédagogiques de la semaine

- Découvrir et comprendre les fondements corporels, rythmiques et symboliques des danses amazighes marocaines ;
- Développer une pratique de la danse collective basée sur l'écoute, la répétition et la relation au groupe ;
- Renforcer l'ancrage corporel, la coordination et la présence dans le mouvement ;
- Favoriser l'appropriation personnelle et l'interprétation des danses traditionnelles dans un cadre collectif.

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

- Identifier et exécuter des pas de base, issus des danses amazighes marocaines (Ahwach, Ahidouss, Reggada) ;
- Mettre en relation le rythme, l'ancrage corporel et le mouvement dans la pratique dansée ;
- Intégrer des notions de répétition, déplacement et organisation collective dans la danse ;
- Participer à une danse collective structurée, en adaptant sa présence individuelle au groupe ;
- Interpréter une phrase chorégraphique en mobilisant une présence corporelle ancrée et expressive.

Méthode pédagogique

- Démonstration par le maître de stage ;
- Mimétisme et apprentissage par l'observation ;
- Transmission orale ;
- Exercices pratiques individuels et collectifs ;
- Apprentissage par la répétition, l'écoute du groupe et l'expérimentation corporelle.

Contenu type d'une journée de stage

- Échauffement corporel (ancrage, respiration, mobilité) ;
- Travail rythmique et technique
- Apprentissage progressif des mouvements ;
- Mise en pratique collective ;
- Temps d'échange, de verbalisation et de retour d'expérience.

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. Ce stage est ouvert à toute personne ayant une pratique corporelle régulière. Aucun prérequis spécifique en danses amazighes n'est nécessaire.

Dates de la formation
Du lundi 13 au mardi 14 juillet 2026

Horaires
14h - 16h30

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 15/06/2026.

Public
Nombre de participant·es limité à 25 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. Les danses amazighes se pratiquent pieds nus. Il est conseillé de porter un haut long ou mi-long type tunique ou caftan, un foulard sans sequin ni piécettes.

Moyens techniques
Salle utilisée uniquement pour la formation
Système de diffusion sonore avec adaptateur pour ordinateur + wifi si possible et câble USB C pour téléphone (il n'y en avait pas l'an dernier)

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* : 70€ Tarif plein : 100€ Formation Pro : 200€

**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.