

PROGRAMME DE FORMATION

Voyage dansé - Danses Tziganes & Gitanes de Méditerranée

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir la diversité des danses tziganes et gitanes de la Méditerranée.
- Développer une conscience corporelle et rythmique à travers ces traditions.
- Acquérir des outils techniques (pas, postures, accessoires).
- S'immerger dans les univers musicaux et expressifs propres à chaque région.
- Favoriser l'expression personnelle à travers l'improvisation stylisée.

Durée : 20 heures de formation (5 séances de 4h, un dimanche par mois de 10h à 14h)

Compétences visées

- Générer du mouvement à partir d'une consigne, d'un ressenti ou d'un concept.
- Construire une structure chorégraphique à partir d'improvisations.
- Réfléchir en termes de composition spatiale, rythmique et émotionnelle.
- Collaborer avec d'autres artistes pour une création collective.
- Présenter un travail scénique court, accompagné d'une note d'intention.

Publics :

- Danseurs amateur·ices ou professionnel·les,
- Artistes du mouvement,
- Enseignants en danse,
- Comédien·nes ou performeur·euses ayant une pratique corporelle niveau intermédiaire ou avancé, ayant pratiqué des danses arabes, amazigh, gitanes ou tziganes de Méditerranée.
- Toute personne souhaitant découvrir et s'initier aux danses tziganes et gitanes de Méditerranée, quel que soit son niveau de départ

Pré-requis : Aucun prérequis

Contenu de la formation

Capsule 1 : Danse tzigane de Turquie – Roman havasi

Objectifs :

- Découvrir les codes du Roman Havasi (style tzigane de Turquie).
- Travailler les rythmes asymétriques (9/8) typiques.
- Intégrer la gestuelle spécifique du haut du corps, des pieds et des hanches.

Contenus :

- Pas de base et variations du 9/8.
- Travail sur les bras, les poignets, la gestuelle, les mouvements du ventre et le pas de base.
- Écoute musicale et jeu de dialogue avec les percussions.
- Improvisation guidée : danser avec la structure du rythme.

Capsule 2 : Rumba flamenca & balkanique

Objectifs :

- Explorer deux expressions festives de la rumba : l'andalouse et la balkanique (cocek)
- Comprendre les spécificités rythmiques et stylistiques des deux styles.

- Développer la musicalité corporelle et l'attitude scénique.

Contenus :

- Mouvements de hanches, claps, déplacements typiques.
- Rythmes binaires et ternaires en Rumba gitane.
- Introduction au "palmas" (frappes de mains).
- Improvisation libre sur musiques de fusion rumba/balkans.

Capsule 3 : Danse tzigane d'Égypte – Cymbalettes et expression

Objectifs :

- Apprendre les bases de la danse ghawazee (tzigane d'Égypte).
- Manipuler les cymbalettes (sagattes/zills) en lien avec le corps.
- Travailler le rythme, le jeu scénique et la puissance féminine.

Contenus :

- Posture et rebond typique des danses d'Égypte.
- Introduction aux motifs rythmiques (maqsum, fellahi, saidi).
- Coordination main/corps avec cymbalettes.
- Improvisation expressive avec interaction rythmique.

Capsule 4 : Danser sur les fanfares balkaniques

Objectifs :

- Explorer la danse (cocek) en interaction avec l'intensité des fanfares balkaniques.
- Développer une danse explosive, instinctive et collective.
- Apprendre à improviser dans une énergie de transe festive.

Contenus :

- Pas dynamiques, sauts, tours, ancrage au sol.
- Travail sur la relation au cercle (danse de groupe).
- Connexion à la pulsation interne (avec et sans musique).
- Création d'une mini chorégraphie collective.

Capsule 5 : Technique de châle & jupe – Style gitan et tzigane

Objectifs :

- Apprendre à danser avec des accessoires emblématiques : le châle et la jupe.
- Intégrer ces éléments dans une chorégraphie personnelle ou collective.
- Travailler l'élégance, le port de bras et la coordination.

Contenus :

- Mouvements circulaires, lancers, enroulés/déroulés du châle.
- Manipulation de la jupe (volants, ondulations, accentuations).
- Construction d'une séquence fluide et esthétique avec accessoires.
- Danse finale intégrant les éléments travaillés.

Modalités pédagogiques et techniques

- Apports techniques et démonstrations.
- Transmission orale et corporelle.
- Approche sensorielle, musicale et culturelle.
- Échauffements guidés et mise en condition mentale.
- Apprentissage de séquences dansées + temps d'improvisation.
- Présentation de repères culturels, musiques, artistes emblématiques.

Modalités de suivi et d'évaluation

- Feuilles de présence

- Auto-positionnement du bénéficiaire sur les objectifs pédagogiques avant la formation afin de personnaliser le contenu et en fin de formation pour évaluer sa progression
- Observation continue par la formatrice.
- Présentation finale (critères : cohérence, engagement, créativité).
- Échange oral collectif sur le processus.

Formatrice

- Núria Rovira Salat
Profil : Chorégraphe, pédagogue de la danse, spécialiste en improvisation et composition contemporaine. Danseuse spécialisée en danses arabes, amazighs, tziganes et gitanes de Méditerranée.

Sanction de la formation

- Attestation de fin de formation remis en fin de formation