



## FORMATION DE MISE A NIVEAU EN DANSE ET MEDIATION CHOREGRAPHIQUE

**Du 1<sup>er</sup> octobre 2025 au 1<sup>er</sup> juillet 2026**

**Horaires et Durée : selon le parcours de formation retenu**

### **Présentation :**

La formation de mise à niveau permet à toute personne (professionnelle ou débutante) d'engager un processus de formation dans une ou plusieurs approches ou techniques de danse proposées à FREE DANCE SONG. Le cursus de formation est adapté et construit lors de l'entretien individuel d'admission en fonction de l'origine professionnelle du candidat.

### **Objectifs de formation :**

Selon le parcours antérieur du candidat et les sessions définies :

- Acquérir des compétences de base en danse ou les consolider.
- Aborder la pratique de la médiation chorégraphique ou la consolider.

### **Compétences visées :**

Elles sont à préciser en fonction du cursus de formation établi lors de l'admission.

### **Prérequis :**

Envoi d'un CV (justifier de 200h de danse quelle que soit la technique pratiquée) et d'une lettre de motivation, entretien en individuel avec la direction et éventuellement cours d'essai.

### **Modalités et délais d'accès :**

Entretien, envoi d'un CV et d'un courrier de motivation.

Détail des modalités sur notre site : [S'inscrire en formation courte](#).

Inscription jusqu'à 10 jours avant le début de la session.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Test d'admission pédagogique (préadmission), prenant en compte les besoins individuels de chacun.es.

Etude des possibilités d'élaboration d'un programme personnalisé.

Adaptation des évaluations et suivi personnel régulier du stagiaire.

### **Dates :**

A définir selon les sessions retenues (voir en page 2 le descriptif des sessions accessibles en formation courte).

### **Tarifs :**

Frais pédagogiques : 20€/h --- Prise en charge OPCO ou Employeur : 22€/h --- Frais d'inscription annuelle : 90€

### **Modalités d'évaluation :**

Selon les sessions de formations retenues, les modalités d'évaluation de chaque parcours sont présentées lors de l'inscription. A l'issue de la formation, Free Dance Song délivre une attestation de compétences ou une attestation de présence en formation.

### **Lieu des cours :**

Espace Danse Gambetta : 64 rue Orfila - PARIS 75020 - M° GAMBETTA

### **Contacts :**

Tel : 01.43.73.35.44 / [freedancesong@free.fr](mailto:freedancesong@free.fr) / [www.freedancesong.com](http://www.freedancesong.com)

### **Coordination pédagogique :**

Nicole ESTRABEAU 06 26 87 23 34 - [nicole.estrabeau@laposte.net](mailto:nicole.estrabeau@laposte.net)

## SESSIONS ACCESSIBLES EN 2025/2026

- **Méthodologie d'atelier en danse thérapie (30h) : du 08/10/2025 au 07/01/2026** [les MERCREDIS de 9H30 à 12H30](#)  
**Alvaro MORELL** : Par le biais de l'improvisation, entrer progressivement dans un vécu personnel de ses mouvements. Découvrir la multiplicité des liens et interactions avec les autres à travers différentes démarches de gestion de groupe. Explorer et décliner dans sa danse les outils fondamentaux qui soutiennent et cadrent une démarche de danse thérapie.
- **Histoire des danses de sources africaines (20h) : du 14/01 au 01/07/2026** [les MERCREDIS de 9H30 à 12H30](#)  
**Brice AHOUNOU** : Ce cours consacré à une histoire visuelle des sources de danses africaines embrasse un périmètre de circulation des allant de l'Afrique des temps critiques aux nouvelles « Amériques noires ». Le cours s'attèle à expliquer ce long processus de formation transatlantique à l'origine d'expressions chorégraphiques nouvelles. Il présente une sélection de formes spécifiques et parlantes d'expression dansée émanant des environnements-miroirs de la double façade atlantique de ces danses américaines de sources africaines. Le cours expose et discute des arrière-plans originels lointains, il en indique aussi les soubassements cachés ou insoupçonnés.
- **Composition chorégraphique (30h) : du 04/02 au 24/06/2026** [les MERCREDIS de 9H30 à 12H30](#)  
**Nicole ESTRABEAU** : Découvrir ou approfondir son processus de composition à travers la mise en création d'un « projet personnel » (à définir sur les 2 premiers ateliers) et la réalisation d'une chorégraphie collective. Explorer les réalités et les imaginaires qui s'inscrivent dans les corps pour en faire une « petite forme poétique » à soi et de soi. Suivre la dynamique des matières, des tensions, des émotions... et organiser peu à peu dans l'espace et le temps un « objet artistique » à partir de questionnements et de relances. Chacun est tour à tour « chorégraphe » puis interprète du projet d'un autre. 10 ateliers de 3h en présence de la formatrice alternent avec 4 ateliers de 3h en autonomie dans le groupe (dates précises sur demande). Présentation publique prévue en juin.
- **Technique Katherine DUNHAM (30h) : du 02/10/2025 au 19/02/2026** [les JEUDIS de 9H30 à 11H](#)  
**Christiane de ROUGEMONT** : Etudes des bases de la Technique Katherine Dunham dans ses fondements corporels et dans son idéologie. Cette technique renforce le placement du corps en travaillant sur l'ancrage, la tonicité, les rythmes et les isolations. Les exercices sont issus de l'observation par Dunham du travail corporel à l'œuvre dans les danses afro-américaines, qu'elles soient rituelles ou profanes.
- **Danses de sources africaines (30h) : du 15/01 au 25/06/2026** [les JEUDIS de 11h15 à 12H45](#)  
**Pascal PARENT - Approche musicale** - Par l'étude de différents rythmes de danses de sources africaines, plusieurs structures musicales seront abordées et analysées. La compréhension, l'écoute et la mise en corps des rythmes étudiés passant par le mouvement, la pratique des percussions et la voix.  
**Nido UWERA - Danses de cour de l'ancien Rwanda** - Parmi la grande diversité des danses rwandaises (selon les régions et les groupes sociaux), Nido a choisi de nous introduire trois types de danse, toutes conçues ou pratiquées à la cour royale de l'ancien Rwanda. Danses d'apparat, spectacle ou divertissement, ces chorégraphies ainsi que leurs musiques nous permettront de pénétrer dans un univers riche en symboles, où le travail des bras et du port de tête entre autres, a une grande importance.  
**Emilie GROZDANOVITCH - Danses guinéennes** - Chanter les rythmes en dansant est le chemin indispensable à leur compréhension et mémorisation. Il permet la prise d'autonomie et la communication avec le musicien soliste qui soutient la danse, ce que nous pouvons comprendre corporellement peut-être de son essence et ce qu'il change dans nos chemins de coordinations habituels et notre relation à la gravité.
- **Danse Contemporaine (60h) : du 03/10/2025 au 26/06/2029** [les VENDREDIS de 10H45 à 12H45](#)  
**Camélia VEILLON** : Explorer les fondamentaux techniques de la danse contemporaine : le travail sur le corps, le rapport au temps et à l'espace, la relation aux autres. Jouer entre stabilité et mobilité, prendre des risques, trouver ses appuis. Le cours se déroule en deux parties : un cours technique conclu par l'apprentissage d'une variation, et un atelier d'improvisation pour explorer sa créativité et mettre en pratique les apprentissages techniques de façon plus libre.