



PROGRAMME DE LA FORMATION

CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

*Maîtriser toutes les bases pour créer et réaliser une chorégraphie
de danses urbaines et traditionnelles africaines*

CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

APPRENDRE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE !

OKS FORMATIONS est là pour vous donner les clés de la réussite ! Nous vous proposons des formations aux métiers de demain que vous pourrez exercer seul et en parallèle de votre activité actuelle. A la fin de chacune de nos formations vous aurez la possibilité de vous orienter tranquillement vers d'autres métiers sans tout lâcher du jour au lendemain. Toutes les formations qui sont dans notre catalogue sont tournées vers des métiers d'avenirs et permettent de bénéficier de la prise en charge des frais pédagogiques par les fonds publics de la formation professionnelle.



CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

PROFILS DES STAGIAIRES



Vous êtes créatifs, artistes, musiciens, et professionnels de divers secteurs souhaitant créer et réaliser une chorégraphie de danses urbaines et traditionnelles africaines. Elle est ouverte à tous niveaux, des débutants aux professionnels en reconversion, motivés et intéressés par l'univers de la musique et de la danse.

DURÉE DE LA FORMATION



20 Jours – 160 heures

ACCÈS À LA FORMATION



Salle de danse OKS FORMATIONS – 88 Rue Thiers 92100 Boulogne Billancourt (Accès Handicap PMR) ou tout autre lieu désigné par OKS FORMATIONS.

PRÉREQUIS



Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation, qui s'adresse à tous les niveaux, des débutants aux professionnels en reconversion. Seule une appétence pour la musique et la danse est requise.

DATES ET LIEUX



OKS FORMATIONS – 88 Rue Thiers 92100 Boulogne Billancourt
Consulter le calendrier ou contactez nous !



160 H



Permettre aux acteurs et comédiens d'acquérir les compétences nécessaires pour créer et réaliser une chorégraphie de danses urbaines et traditionnelles africaines.



4 200€



CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

LES COMPÉTENCES TESTÉES

- Techniques et isolations chorégraphiques
- Synchronisation rythmique en chorégraphie
- Fusion des styles dans la chorégraphie
- Expression narrative chorégraphique
- Création collective et gestion de battles chorégraphiques

LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Maîtriser des danses africaines (traditionnelles et urbaines)
- Maîtriser des techniques de respiration et endurance adaptées aux chorégraphies
- Maîtriser des transitions fluides entre différents styles
- Improviser de manière créative dans la composition chorégraphique
- Expression artistique et narration corporelle
- Planifier, organiser et mener un projet en mobilisant des outils numériques adaptés.
- Identifier, transmettre et promouvoir les éléments du patrimoine culturel et des traditions à travers des productions artistiques.
- Maîtriser les techniques de performance scénique et adapter son interprétation pour favoriser l'interaction avec le public.





CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

PROGRAMME DE LA FORMATION

SEMAINE 1

CONNEXION AUX RACINES, AU CORPS ET AUX TRADITIONS

JOUR 1 - INTRODUCTION GÉNÉRALE

Présentation de la diversité des danses afro, enjeux culturels et origines géographiques (Afrique de l'Ouest, Centrale, du Sud, etc.).

JOUR 2 - ANCRAGE ET CONNEXION À LA TERRE

Travail sur la posture, l'équilibre et la relation au sol, inspiré des pratiques traditionnelles et des bases techniques universelles en danse.

JOUR 3 - ÉNERGIE CIRCULAIRE ET FLUIDITÉ

Exercices d'exploration de l'énergie intérieure et développement de mouvements circulaire

JOUR 4 - RESPIRATION ET ENDURANCE

Techniques de respiration adaptées aux différents rythmes et préparation physique pour soutenir la performance chorégraphique.

JOUR 5 : MOBILITÉ ET ISOLATIONS

Travail sur les mouvements du torse, du bassin et des épaules pour affiner l'expression corporelle qui viendra structurer la chorégraphie.



CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

PROGRAMME DE LA FORMATION

JOUR 6 - SURVOL DES DANSES TRADITIONNELLES AFRICAINES

Découverte d'un panel de danses ancestrales avec focus sur leurs origines

(ex. Sabar – Sénégal, Agbekor – Ghana/Togo, Zaouli
et danses masquées – Côte d'Ivoire, Bikutsi – Cameroun, Warba –
Burkina Faso, Mutuashi – Congo/Afrique Centrale, Bwiti – Gabon)

JOUR 8 - GABON – DANSE URBAINE GABONAISE

Découverte des danses urbaines gabonaises (Mbolo, tcham, classique,
etc.) et de leurs particularités rythmiques, contribuant
à diversifier les séquences chorégraphiques.

JOUR 10 - CAMEROUN – MBOLÉ

Apprentissage des mouvements expressifs et de la symbolique du
Mbolé, favorisant l'interaction entre le corps et la musique dans une
création chorégraphique.

SEMAINE 2

EXPLORATION DES TRADITIONS ET DES STYLES MODERNES (PARTIE 1)

JOUR 7 - CÔTE D'IVOIRE – COUPÉ-DÉCALÉ

Étude de l'histoire, du groove et de l'attitude du Coupé-Décalé avec
apprentissage des techniques de base, synchronisation et expressivité
rythmique pour enrichir la chorégraphie.

JOUR 9 - GABON – JAZZÉ DU GABON

Exploration du Jazzé gabonais et de ses mouvements fluides, en
mettant l'accent sur l'improvisation et la musicalité rythmée, essentiels
à l'élaboration d'une chorégraphie moderne.



CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

PROGRAMME DE LA FORMATION

SEMAINE 3

EXPLORATION DES STYLES MODERNES (PARTIE 2) ET EXPRESSION PERSONNELLE

JOUR 11 - RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO – NDOMBOLO

Découverte du Ndombolo avec ses rythmes effervescents, exercices sur l'énergie, le rebond et la dynamique collective qui viendront enrichir la chorégraphie.

JOUR 13 - SYNTHÈSE, FREESTYLE ET TRANSITIONS (PARTIE 1)

Enchaînements et improvisations pour créer des transitions fluides entre les styles, posant les bases d'une chorégraphie cohérente.

JOUR 15 - NARRATION CORPORELLE

Utiliser le mouvement pour raconter une histoire et exprimer émotions et identité artistique, en intégrant ces éléments à la création de sa propre chorégraphie.

JOUR 12 - ÉCOUTE MUSICALE ET COMPRÉHENSION

Étude des différentes musicalités africaines, analyse de la musique et séance de freestyle pour anticiper les variations et intégrer ces éléments dans la chorégraphie.

JOUR 14 - SYNTHÈSE, FREESTYLE ET TRANSITIONS (PARTIE 2)

Approfondissement des transitions et exercices de fluidité, afin de lier harmonieusement l'ensemble des styles explorés dans la chorégraphie.



CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

PROGRAMME DE LA FORMATION

JOUR 16 - COMMUNICATION CULTURELLE

Approfondissement du rôle social et culturel de la danse avec échanges et partages d'expériences, renforçant l'authenticité de la chorégraphie.

JOUR 18 - ORGANISATION DE PROJETS ET RÉSEAUX SOCIAUX

Utilisation d'outils numériques pour organiser ses projets, stratégies et astuces de communication sur les réseaux sociaux en tant que danseur chorégraphe.

JOUR 20 - RESTITUTION FINALE ET FEEDBACK

Présentation du travail collectif sous forme de spectacle, cercle de danse ou battle créative, suivie d'un retour d'expérience pour consolider la maîtrise de la chorégraphie.

SEMAINE 4

TRANSMISSION CULTURELLE, CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE ET PERFORMANCE

JOUR 17 - CRÉATION COLLECTIVE ET GESTION DE BATTLE

Élaboration d'une chorégraphie collaborative ou par équipe, fusion des styles et mise en pratique de techniques pour les battles, favorisant l'innovation collective.

JOUR 19 - MISE EN SCÈNE ET RÉPÉTITION GÉNÉRALE

Finalisation de la chorégraphie avec ajustements techniques, coordination scénique et travail sur la présence scénique ainsi que l'interaction avec le public.



CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

PROGRAMME DE LA FORMATION

SESSIONS COLLECTIVES 20 PERSONNES

UTILISÉES POUR LES INTRODUCTIONS GÉNÉRALES, LES PRÉSENTATIONS FINALES ET CERTAINES FORMATIONS THÉORIQUES

APRÈS LA FORMATION

**UNE FOIS LA FORMATION TERMINÉE, OKS FORMATIONS NE VOUS ABANDONNE PAS DANS LA NATURE !
PENDANT UN AN, NOUS VOUS DONNONS LE DROIT DE :**

Refaire la formation autant de fois que vous le souhaitez, en totalité ou partiellement (il suffit de réserver votre place au moins un mois à l'avance).

Bénéficier de conseils individuels sur votre contenu, comprenant la correction et les entretiens individuels.

Accéder gratuitement à nos studios et à notre matériel (réservation des salles et du matériel un mois à l'avance).

CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

CONDITIONS GÉNÉRALES

ORGANISATION DE LA FORMATION

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- 🌐 Accueil des stagiaires à OKS FORMATIONS situé au 88 rue Thiers - 92100 Boulogne-Billancourt ou tout autre lieu désigné par OKS FORMATIONS.
- 🌐 Documents supports de formation projetés.
- 🌐 Exposés théoriques.
- 🌐 Étude de cas concrets et exercices pratiques.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET MODALITÉ D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS

- 🌐 Feuilles de présence.
- 🌐 Mise en situation professionnelle.
- 🌐 Formulaires d'évaluation de la formation, auto-évaluation et QCM.
- 🌐 Entretien technique avec interrogation du jury sur les compétences identifiées comme un coeur de métier.

À L'ISSUE DE LA FORMATION

- 🌐 Une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de la formation.Mise en situation.

ACCESSIBILITÉ DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- 🌐 Nous contacter en cas de besoin d'accessibilité particulier pour un participant.
- 🌐 Notre centre de formation est accessible au public.
- 🌐 Des rendez-vous à distance sont disponibles.
- 🌐 Selon le handicap, la formation proposée peut être adaptée.
- 🌐 Nous pourrions diriger, orienter et accompagner nos élèves vers nos partenaires en capacité de pouvoir les accueillir et mener à bien la formation.

MODALITÉ D'ACCÈS TARIFAIRE

- 🌐 4 200€, accessible via financement AFDAS, OPCO, abondement employeur ou financement propre.

CONTACTEZ-NOUS

- 🌐 David OKSENBERG - doksenberg@Oksformations.fr - 07 69 78 76 34

07 69 78 76 34

88 Rue Thiers, 92100 Boulogne-Billancourt



CRÉER ET RÉALISER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSES URBAINES ET TRADITIONNELLES AFRICAINES

CONDITIONS GÉNÉRALES

ANNEXE DU PROGRAMME DE LA FORMATION FOAD

LOI N°2018-771 DU 5 SEPTEMBRE 2018 POUR LA LIBERTÉ DE CHOISIR SON AVENIR PROFESSIONNEL

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

L'intervenant est sélectionné pour son expertise technique et pédagogique, pédagogie interactive (présentations, exercices pratique, apports théoriques, partages d'expériences). L'intégralité de la formation est encadrée quotidiennement par David Oksenberg

MODALITÉS D'ORGANISATION

LE DISPOSITIF EST PROPOSÉ AU BÉNÉFICIAIRE

Sous forme de séances organisées en présentiel :

Le bénéficiaire disposant d'un smartphone pourra y accéder librement (dans sa globalité ou en partie) en dehors de son temps de travail de façon synchrone.

Les recommandations de sécurité sanitaire sont appliquées selon les consignes gouvernementales en vigueur.

ASSISTANCE DU BÉNÉFICIAIRE

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE

David OKSENBERG

07 69 78 76 34

doksenberg@oksformations.fr

DÉLAIS DE RÉPONSE ET D'ASSISTANCE

**Le bénéficiaire recevra une réponse dans un délai maximal de 2 jours ouvrés
à compter de la date d'envoi de sa demande.**

07 69 78 76 34

ANNEXE 1/1

88 Rue Thiers, 92100 Boulogne-Billancourt



CRÉATION, MISE EN SCÈNE, CAPTATION ET MONTAGE AUDIOVISUEL D'UNE CHOREGRAPHIE EN DANSE HIP-HOP

MODALITES ET DÉLAIS D'ACCÈS

POUR LES INTERMITTENTS DU SPÉCTACLE

La formation est accessible 1 mois après validation du dossier administratif dûment complété sur le portail AFDAS : www.afda.com. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous aider à compléter votre dossier.

INSCRIPTION CLASSIQUE

Dans le cadre d'une inscription classique, sans l'utilisation de MonCompteFormation, la formation sera accessible 1 jour après la dépose d'un dossier administratif dûment complété, et sous réserve d'une possible liste d'attente, de laquelle vous serez informé.

Pour toutes demandes d'inscription :

David OKSENBERG
07 69 78 76 34
doksenberg@oksformations.fr



APPRENDRE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE !

07 69 78 76 34

88 Rue Thiers, 92100 Boulogne-Billancourt