



PROGRAMME DE LA FORMATION

TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

Une formation immersive qui explore les danses afro-urbaines à travers leurs racines culturelles, leurs techniques, leurs énergies et leur expression scénique, pour développer une identité artistique forte et contemporaine.

07 69 78 76 34

91-93 rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt

TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

PROFILS DES STAGIAIRES



Vous êtes danseurs, comédiens, musiciens, artistes, ou amateurs souhaitant d'explorer les danses afro-urbaines à travers leurs racines culturelles, leurs techniques, leurs énergies et leur expression scénique, pour développer une identité artistique forte et contemporaine.

DURÉE DE LA FORMATION



10 Jours – 80 heures

ACCÈS À LA FORMATION



Salle de danse OKS FORMATIONS – 91-93 rue Marcel Dassault - 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 danse et l'univers de la musique est requise.

DATES ET LIEUX



OKS FORMATIONS – 91-93 rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt
Consulter le calendrier ou contactez nous !



Permettre aux participant.es d'explorer les danses afro-urbaines à travers leurs racines culturelles, leurs techniques, leurs énergies et leur expression scénique, pour développer une identité artistique forte et contemporaine.



80 H



3 000€

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

LES COMPÉTENCES TESTÉES

- Compréhension des styles afro-urbains et de leurs origines
- Maîtrise des pas de base et des fondamentaux techniques
- Capacité à gérer le groove, le bounce et l'énergie
- Musicalité et gestion des temps / contre-temps
- Coordination corporelle et dissociation
- Capacité à improviser en freestyle
- Adaptation à différents styles et univers musicaux
- Engagement scénique et présence corporelle

LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Exécuter avec précision les fondamentaux des danses afro-urbaines
- Enchaîner et fusionner plusieurs styles de danse
- Développer un flow personnel et identifiable
- Improviser avec aisance sur différents rythmes
- Créer une chorégraphie structurée
- Se positionner dans un groupe et synchroniser ses mouvements
- Adapter son énergie et son attitude à la scène
- Assumer une performance dansée devant un public ou une caméra



TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

PROGRAMME DE LA FORMATION

SEMAINE 1

FONDAMENTAUX & IDENTITÉ DES DANSES AFRO-URBAINES

JOUR 1 – INTRODUCTION & DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTES DANSES « AFRO-URBAINES »

- Introduction historique et culturelle détaillée
- Comprendre les différents bounces et énergies
- Échauffement et Groove afro
- Travail de la musicalité (temps / contre-temps)
- Freestyle guidé

JOUR 3 – NDOMBOLO AVANCÉ & ATTITUDE

- Approfondir les steps et comprendre les différents flows
- Variations rapides et jeux de jambes
- Endurance et explosivité
- Expression, regard, attitude
- Création collective courte

JOUR 5 – AFROJIZ : FLOW & FREESTYLE

- Développer son style personnel
- Transitions debout / sol
- Musicalité hip-hop & afro
- Freestyle dirigé (battle friendly)
- Composition individuelle

JOUR 2 – BASES (NDOMBOLO)

- Débloquer le corps, travail du flow, pas de base et coordination corporelle
- Isolations bassin / hanches
- Pas traditionnels de ndombolo
- Coordination bras / buste / jambes
- Mini combo ndombolo

JOUR 4 – AFROJIZ : BASES

- Développement des danses congolaises croisées au hip-hop
- Pas de base
- Isolations
- Groove
- Combo AfroJiz

07 69 78 76 34

91-93 rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt



TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

PROGRAMME DE LA FORMATION

SEMAINE 2 FUSION, CRÉATION & PERFORMANCE SCÉNIQUE

JOUR 6 – SOUTH AFRICAN URBAN DANCES : BASES

- Introduction aux bases des différentes danses sud-africaines
- Pas de base des danses : Pantsula, Sbujwa, Sister Bae, Gqom, Amapiano
- Découverte des différents bounces, sons et énergies
- Chorégraphie courte

JOUR 8 – AFRO-FUSION (MIX DES STYLES)

- Fusionner l'ensemble des styles abordés
- Transitions ndombolo → afro house → amapiano
- Travail des énergies et des contrastes
- Combo

JOUR 10 – RESTITUTION & BILAN

- Valoriser les acquis
- Filage général
- Présentation finale (public / caméra)
- Feedback individuel
- Échanges : danse, culture et parcours artistique

JOUR 7 – FOCUS SUR FRANS MOUVEMENT : NIVEAU AVANCÉ

- Technique, précision et fluidité
- Focus sur l'application et la construction des fondamentaux
- Footwork avancé
- Posture, énergie
- Connexion entre les différents genres et avancée dans la création
- Connexion musique / corps
- Combo Frans Mouvement

JOUR 9 – CRÉATION & SCÈNE

- Préparer une performance scénique
- Création chorégraphique à partir des combos travaillés
- Synchronisation de groupe
- Occupation de l'espace et prestance scénique
- Travail scénique (entrées, sorties, impact)

07 69 78 76 34

91-93 rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt



TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

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).

07 69 78 76 34

91-93 rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt



TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

ORGANISATION DE LA FORMATION

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- 🌐 Accueil des stagiaires à OKS FORMATIONS situé au 91-93 rue Marcel Dassault - 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

- 🌐 3 000€, accessible via financement AFDAS

CONTACTEZ-NOUS

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

07 69 78 76 34

91-93 rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt

TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

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

91-93 rue Marcel Dassault - 92100 Boulogne-Billancourt



TECHNIQUES, PRATIQUES ET CULTURE DES DANSES AFRO-URBAINES

ANNEXE DU PROGRAMME DE LA FORMATION

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