



PUBLIC

La formation s'adresse aux artistes souhaitant se préparer spécifiquement aux codes chorégraphiques et scéniques des rôles féminins en cabaret.

PRÉ-REQUIS

- Niveau technique intermédiaire/avancé en danse.
- Volonté de se former au travail en talons et à la stylisation féminine.

PROCÉDURE DE POSITIONNEMENT

Envoi de 2 vidéos de danse, du CV et d'une lettre de motivation.

DATES, DURÉE ET RYTHME

Dates : Du 6 au 10 avril 2026

Durée : 35 heures – 5 jours

Rythme : Une semaine intensive

Horaires : 10h-13h et 14h-18h

Lieu (en présentiel) : 17 Rue de Candale,
33000 Bordeaux

EFFECTIFS

De 8 à 14 stagiaires

TARIFS

1400 euros TTC les 4 modules (possibilité d'auto financement ou de financement par France Travail, OPCO etc.)

Pour une demande d'inscription à un ou plusieurs modules : nous contacter.



DANSE CABARET PERFECTIONNEMENT

UN ENTRAÎNEMENT INTENSIF POUR MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DU CABARET ET SE PRÉSENTER AVEC ASSURANCE EN AUDITION.

OBJECTIFS :

Objectif professionnel global :

- Renforcer les compétences techniques, artistiques et professionnelles nécessaires pour intégrer une revue music-hall dans des rôles féminins, selon les codes traditionnels du Cabaret.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser les techniques fondamentales de la danse cabaret (revue, french cancan, heels, cabaret intimiste) ;
- Développer une présence scénique adaptée aux codes du cabaret : attitude, stylisation, interaction avec le public ;
- Préparer une audition professionnelle : tenue, maquillage, CV artistique, présentation et stratégie personnelle ;
- Comprendre les réalités du métier : contrats, régime de l'intermittence, itinérance, gestion de carrière ;
- Présenter une prestation complète lors d'une simulation d'audition devant jury professionnel et en analyser les retours.

Le contenu pédagogique de la formation étant orienté vers les techniques, postures, esthétiques et codes scéniques associés aux rôles féminins dans les revues cabaret, elle s'adresse prioritairement aux artistes souhaitant se former à ces compétences spécifiques.

VALIDATION

- Attestation de formation
- Certification de réalisation

LES +

L'accent est mis sur le retour des stagiaires et leur analyse personnelle du travail. Les intervenant.es sont des professionnel.les reconnus du secteur du Cabaret.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En amont de formation : positionnement (vidéo, CV) et identification des objectifs personnels (lettre de motivation)
- Démarrage formation : ajustement des attentes
- En cours de formation : évaluations continues (technique, présence, compréhension des consignes) et retours d'expérience
- En fin de formation : Simulation d'audition évaluée et grille de compétences fournie.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Studios équipés
- Démonstrations, répétitions, ateliers techniques
- Mises en situation professionnelles
- Retours individualisés
- Supports visuels
- Documentation sur la vie professionnelle (intermittence, contrats)
- Les apports théoriques et techniques sont amenés de façon dynamique en prenant comme base la pratique et les besoins des participants.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 – Techniques de danse Cabaret (20h)

- Échauffements techniques
- Travail chorégraphique : cabaret revue
- French cancan : battements, jetés, port de jupe, dynamique
- Heels technique : postures, transferts, équilibre, puissance
- Coordination, musicalité, style cabaret moderne
- Stretching technique

Modalités pédagogiques :

Démonstrations, apprentissage pas-à-pas, répétitions guidées, retours individualisés

Module 2 – Présence scénique et expressivité (3h)

- Posture scénique et tenue corporelle en talons
- Travail du regard et des points de focus
- Stylisation féminine propre aux codes du cabaret
- Qualité d'interprétation : intentions, dynamisme, transitions
- Relation au public et lisibilité de la performance

Méthodes : Improvisations guidées, travail miroir, mini-performances, feedback collectif

Module 3 – Image professionnelle, audition & vie du métier (7h)

- Atelier make-up cabaret
- Tenue professionnelle et cohérence esthétique/rôle
- Se présenter efficacement à une audition
- Vie de l'artiste : contrats, intermittence, itinérance, gestion de carrière
- Gestion du stress et préparation mentale

Méthodes : Ateliers pratiques, étude de cas, simulations

Module 4 – Simulation d'audition & retours jury (5h)

- Répétition encadrée
- Simulation d'audition devant jury professionnel
- Analyse personnalisée : présence, danse, attitude, cohérence artistique
- Débriefing collectif et individuel

Méthodes : Mise en situation réaliste, grille critériée, feedback structuré



INTERVENANTS PRESENTI.ES:

L'équipe pédagogique réunit cinq artistes professionnels dont les parcours couvrent l'essentiel du paysage cabaret en France et à l'international.

• Aurélien Alberge

Formé à l'Opéra de Paris, soliste au Lido et directeur artistique de L'Exception Production, il met son expérience du ballet et du cabaret au service de l'interprétation.

• Betty Crispy

Danseuse et chorégraphe passée par l'Ange Bleu et plusieurs tournées, elle transmet une vision exigeante du cabaret mêlant technique, énergie et sens de la scène.

• Armoline Le Vouëdec

Artiste polyvalente du Parad'Ice puis du Grain d'Folie, elle apporte une approche moderne du cabaret fondée sur la rigueur technique et la fluidité du mouvement.

• Marine Rosse

Après cinq ans à l'Ange Bleu, 11 ans au Crazy Horse Paris et en tournée internationale, elle partage l'exigence esthétique et la discipline du cabaret d'excellence.

• Martina Shön

Formée à la Iwanson School, elle associe précision contemporaine et expérience des cabarets français pour développer musicalité, lignes et présence scénique.

2026

BORDEAUX



PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
- Une référente handicap s'assure que les moyens de la prestation de formation sont adaptés aux besoins spécifiques.

LIEU DE FORMATION

17 Rue de Candale, 33000 Bordeaux

CONTACTS

INM,
12 Rue Béranger
72000 LE MANS

Tel : 02 43 80 38 94

Mail : contact@inm-lemans.fr

INSCRIPTION

Envoyer 2 vidéos (lien youtube ou drive), CV et lettre de motivation à

contact@inm-lemans.fr

INFORMATIONS

Coordination pédagogique et artistique :
Betty Crispy



Formation professionnelle et continue,
référé handicap et mobilité :

beatrice.giret@inm-lemans.fr

EN LIGNE

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



WWW.INSTITUT-NATIONAL-MUSICHALL.COM

