



PUBLIC

Danseurs-seuses, non-danseurs : chanteurs, comédiens, cirassiens...

PRÉREQUIS

Avoir une première expérience de la scène

ADMISSION

Positionnement CV

DATE, DURÉE ET RYTHME

4 jours, 22 heures

Du lundi au jeudi

Date : du 02 au 05 octobre 2023

A Le Mans ou Nantes

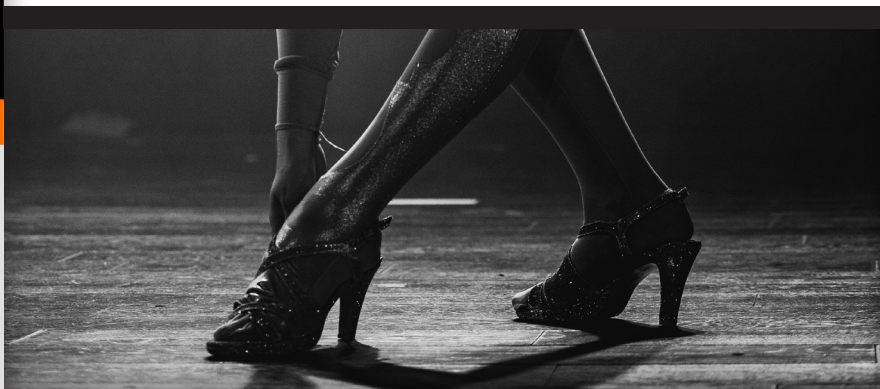
EFFECTIFS

De 7 à 12 stagiaires

COÛT

520€ TTC/ stagiaire

Une prise en charge peut être possible par votre OPCO (AFDAS)



MASTERCLASS HEELS

LA DANSE EN TALONS

OBJECTIFS

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

- ▶ Se préparer et s'échauffer physiquement
- ▶ Appréhender attitudes-lignes-postures-marches et coordination de la danse en talons
- ▶ D'acquérir une aisance corporelle en talons
- ▶ Avoir l'écoute musicale nécessaire à la coordination d'ensemble
- ▶ Interpréter une petite forme imposée dans le collectif permettant d'agrémenter un numéro avec les notions de danse heels

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ En amont de formation : positionnement à partir du CV
- ▶ En cours de formation : retours d'expérience
- ▶ En fin de formation : Évaluation des acquis et présentation d'une petite forme

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ▶ Salles de cours équipées pour la pratique de la danse
- ▶ Supports pédagogiques : audios, vidéos, références artistiques du genre
- ▶ Apprentissages pratiques
- ▶ Mises en situation

MATÉRIELS REQUIS POUR CHAQUE STAGIAIRE

- ▶ Tenue confortable et proche du corps
- ▶ Pour les femmes accessoires personnels : talons entre 4 et 10 cm ; rouge à lèvres
- ▶ Pour les hommes : baskets...

VALIDATION

Attestation de formation et
Certificat de réalisation

LES +

L'accent est mis sur le retour
des stagiaires et leurs analyses
personnelles du travail accompli

INTERVENANTE

Anne Sophie Lalane Naudon : est intervenante à l'INM et professeure de danse avec une expérience de plus de 10 ans dans le cabaret. A 15 ans elle intègre la troupe de la Flambée et quelques années plus tard le Centre Européen de formation professionnelle qui lui permette de passer de danseuse bénévole à danseuse professionnelle. Après 7 années passées à LF PRODUCTIONS Anne-Sophie s'ouvre au professorat. Elle parcourt différents orchestres et cabarets et se forme au diplôme de professeur de danse jazz qu'elle obtient 2 ans plus tard. Tout au long de son apprentissage, elle se perfectionne à Paris auprès de Leela Pétronio, Jean-Claude Marignale et Guillaume Lorentz puis à New-York avec Jared Jenkins, Rhapsody et Luam Keflezgy, et dernièrement à l'école de danse contemporaine de Montréal ainsi qu'avec Angelo Ameur et Andy Michel. Depuis, Anne-Sophie est devenue répétitrice et chorégraphe pour LF PRODUCTIONS ainsi que formatrice au sein de l'Institut National des Arts du Music-hall au Mans et transmet avec passion son savoir au sein de plusieurs associations autour du Mans.

PROGRAMME DE FORMATION

- ▶ **Présentation du module (1h)**
 - Echauffement et gestes de sécurité spécifique de la danse en talons
 - Historique
 - Déroulement du module
- ▶ **Apprentissage des bases du heels (1h)**
 - Marches, lignes, posture, formes
 - Équilibre
 - Placement du corps, transfert du poids du corps
 - Coordination, maîtrise des mouvements
 - Notions de la technique
 - Écoute musicale
- ▶ **Travail du sol (2h)**
 - Descentes
 - Remontées
 - Positions
 - Enchaînements
- ▶ **Travail individuel (4h)**
 - Travailler sa singularité
 - Découverte de son corps
 - Se révéler et gagner en confiance
 - Interprétation
 - Travail d'exploration
 - Travail d'improvisation
- ▶ **Apprentissage d'une chorégraphie collective (4h)**
 - Mise en application des bases
 - Mémorisation
 - Présentation d'une petite forme

2023

LE MANS ou NANTES



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

Le Mans ou Nantes (le lieu vous sera précisé lors de l'inscription)

CONTACTS

Institut National des arts du Music-hall
12 Rue Béranger
72000 LE MANS
Tel : 02 43 80 38 94
Mail : contact@inm-lemans.fr

Informations/inscriptions :
✉ nathalie.milsent@inm-lemans.fr

**Formation professionnelle et continue
référente handicap et mobilité :**
✉ beatrice.giret@inm-lemans.fr

EN LIGNE

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



WWW.INSTITUT-NATIONAL-MUSICHALL.COM 