IFDS

4 rue Michel Selame 62217 Achicourt



POUR QUI

La formation s'adresse aux danseuses et aux danseurs de n'importe quelle origine qui désirent enseigner les danses de société actuelles et traditionnelles, les dix danses, la salsa, le tango, le rock, le Lindy, la Kizomba, la Bachata et n'importe quelles autres danses.

Elle s'adresse aussi aux enseignants qui exercent déjà et qui veulent aller plus loin en technique, en pédagogie, en musique etc.

POUR QUOI

Faire du relationnel

Transmettre une activité qui vous plaise

Faire un métier de cette passion, mais pas n'importe comment

Acquérir de solides connaissances pour "assurer" dans vos cours

Découvrir les fondamentaux et la transversalité de nos danses de société

Parce que vous aimez la pédagogie ou parce que vous avez envie de la développer

Suivre une formation reconnue par le ministère de la culture (JO 03/2003) et obtenir un diplôme

Gagner votre vie en prenant du plaisir ...

06 61 53 99 35 - 09 82 61 20 48 - contact@i-f-d-s.com

Les Prestations

Les prérequis :

Avoir eu une première expérience en danse dans n'importe quel domaine ou style.

Les objectifs :

Acquérir les connaissances nécessaires et indispensables (pédagogie, technique, musique) pour être en mesure de diriger un cours de danse de société avec un programme de 21 danses : Valse lente, Valse rapide, Slow fox-trot, Quick step, Tango continental, Rumba, Cha-cha-cha, Jive,Paso Doble, Samba, (*Lindy Hop, Rock, Bachata, Kizomba, Salsa, Disco, Polka, Valse musette, Mazurka, Java, Tango Argentin*). (Voir détails plus bas)

Durée :

Assister aux sept modules de quatre jours sur une période comprise entre deux et vingt-quatre mois en fonction de vos disponibilités et de notre planning (voir la dernière page)

Modalité et délais d'accès :

L'admission se fera à la lecture de votre parcours et de votre lettre de motivation.
Choisir sur le planning les modules qui correspondent à votre disponibilité dans l'ordre de 1 à 7.
Vous pouvez vous inscrire au premier module (M. 1) en adéquation avec votre agenda (Voir les différentes dates sur le planning joint)

Tarifs :

Le module = 840 € avec frais de dossier en cas de financement (5880 € la formation complète)

Si vous ne pouvez pas obtenir de financement, nous vous proposons un tarif préférentiel dégressif :

575 € le module
515 € le module en réservant les modules par trois sans obligation de dates
455 € en réservant toute la formation (sept modules sans obligation de dates) :
3185 € la formation complète
Vous pouvez régler par prélèvement mensuel de 285 € durant 12 mois
Tarif valable jusqu'au 31 juillet 2026

Dans le cas d'un **financement**, généralement, le payeur demande un calendrier de dates précises.
Nos devis ne font, a priori, apparaître aucune date : cela reste au choix du stagiaire. Le stagiaire doit donc choisir ses dates et nous les communiquer (Voir le planning). L'organisme de financement dépend principalement de votre statut. Le tarif en financement est augmenté des frais de dossier. Nous sommes agréés Qualiopi ce qui vous assure un financement rapide.
Nous ignorons si vous êtes en recherche d'emploi, salarié dans une entreprise qui va vous prendre en charge, danseur professionnel pris en charge par l'AFDAS, indépendant pris en charge par le Fifpl, ou par tout autre organisme. Vous devez nous le préciser.
Suivant les réponses à ces questions, deux possibilités :
- SOIT l'organisme vous remet un dossier SPÉCIFIQUE qui doit être rempli partiellement par vous, par nous, et par l'employeur s'il y en a un. C'est un va-et-vient d'un dossier que chacun remplit en répondant aux questions posées par l'organisme (et cela varie d'un organisme à l'autre). Puis nous attendons la décision qui arrive sous la forme d'un contrat précisant toutes les données (facturation, délais, attestations diverses et variées…)
- SOIT on nous demande d'établir une CONVENTION par nous-mêmes et de la soumettre, par exemple à l'employeur, ou à l'association, etc. Nous créons donc une convention et nous l'expédions en double exemplaire, nous attendons le retour d'un exemplaire signé, et nous vous inscrivons à ce que vous avez prévu et obtenu.
Dans tous les cas, la procédure est grandement facilitée par à notre inscription à Qualiopi.

Contact :

Par courriel : contact@i-f-d-s.com (ou le formulaire sur notre site www.i-f-d-s.com)
Par téléphone :
M. Petit, directeur et formateur : 06 61 53 99 35
Madame Petit Jocelyne : Comptabilité et gestion des locations de studios : 06 64 23 68 47

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :

La méthode Christian Dubar, a obtenu une reconnaissance qualitative du ministère de la culture. Cette méthode s'articule sur quatre fondamentaux : L'espace, le rythme, le couple, l'énergie et toutes les constantes qui en découlent (détails page 27).
La méthode Pierre Conté est utilisée pour l'écriture du mouvement. Toutes les figures sont écrites grâce à cette méthode ce qui permet de les mémoriser facilement pour les reproduire ultérieurement. Nous vous transmettons la méthode pour vous rendre autonomes dans l'écriture, et nous vous donnons les figures travaillées durant chaque module avec le résumé théorique de la semaine sous forme de PDF.
À la fin de chaque session, vous pourrez filmer le résumé technique de la semaine.

Répartition des matières sur un module de quatre jours et demi :

- technique (15 à 20 danses réparties sur le cursus) 16 heures
- pédagogie (savoir, savoir-faire, savoir-faire faire) 7 heures
- rythme et musique (solfège minimum, rythmes des danses) Méthode Pierre Conté 3 heures
- histoire des danses (sociologie des danses de couple, évolutions) 2 heures
- application (en cours collectif, mises en situation) 5 heures
- organisation 2 heures

Évaluation des connaissances du stagiaire :

Durant la pratique-1 vous aurez un contrôle théorique et un contrôle pédagogique afin d'apporter des corrections en fonction de vos résultats.

Évaluation du programme de formation :

À la fin de chaque module, un document d'évaluation à remplir vous sera remis.

Évaluation finale :

Vous devez assister à la semaine d'évaluation finale et de conclusion pour les personnes en formation de monitorat et de professorat devant un jury indépendant. Un document d'évaluation de la formation à remplir vous sera remis.

Accessibilité aux personnes handicapées :

La salle est aux normes actuelles pour l'accueil des personnes en situation de handicap.
Nous n'avons pas de programme spécifique pour les personnes en situation de mobilité réduite, mais nous pouvons les rediriger vers les établissements spécialisés.
Les candidats en situation de handicap léger (déficiences auditives ou/et visuelles légères,déficience respiratoire) peuvent suivre la formation, nous adaptons le programme et le déroulement de chaque stage en fonction du ou des handicaps.

Dernière mise à jour :
Octobre 2025

NOS RÉSULTATS

De juillet 2012 à juillet 2025

Nombre de candidats à l'examen de monitorat : 85 Reçus 86
Nombre de candidats à l'examen de professorat : 18 Reçus 17
Nombre de candidats à la maîtrise : 3 Reçu 3

Taux de réussite : 99 %

Nombre de stagiaires actuellement en cursus (au 01/01/2025)
Monitorant : 07
Professorants : 2
En maîtrise : 3

PROGRAMME

M1 : Découverte de la méthode déposée et reconnue par le ministère de la culture. Nous y mettons en place les fondamentaux de l'enseignement des danses de société (espace, musique*, positions, énergie, pédagogie, technique, histoire, étude et écriture du mouvement etc.). Nous les appliquons au paso-doble et à la valse.
** Premières écoutes et analyse des musiques utilisées en danses de société, notions de solfège appliquées à la danse, découverte des différents rythmes…*

M2 : On y applique la méthode avec la samba, la valse rapide et le tango.

M3 : On y applique la méthode avec le Quick step, le fox-trot et la "famille des danses rock" dont leLindy Hop.

M4 : On y applique la méthode avec le cha-cha-cha, la rumba, la salsa, la bachata et le lien entre ces trois danses.

M5 Pratique-1 : On y révise la théorie, la musique etc. Un contrôle théorique et une mise en situation à blanc ont lieu pour vérifier vos connaissances. En fonction du temps disponible, on y travaille les danses de bal suivantes : la polka, la java, le rock moderne, la valse musette, le boston, la kizomba, d'autres danses communautaires et le tango argentin.

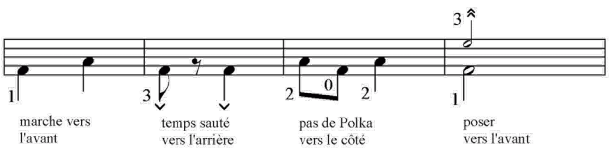
M6 Pratique-2 : Dans ce stage, placé avant l'examen, les stagiaires dansent beaucoup pour pratiquer, et vérifier leurs capacités à danser toutes les danses prévues au programme. Personnes en monitorat et personnes en professorat sont parfois mélangées, pour le bien de tous. Nous révisons aussi la technique, la théorie, la musique et la pédagogie.

Examen : C'est la semaine d'évaluation finale et de conclusion pour les personnes en formation de monitorat et de professorat.

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR LE SITE : *www.i-f-d-s.com*



Durant la formation, vous travaillerez les bases du solfège avec une orientation essentiellement rythmique, et vous découvrirez un outil étonnant pour écrire vos chorégraphies :
La méthode Pierre Conté



À la fin de chaque module, vous recevez un livret imprimé qui reprend toutes les informations diffusées durant les quatre jours 1/2.
Un résumé vidéo de chaque technique et figure sera aussi à votre disposition.

Formation moniteur en danse de société

Les objectifs du monitorat

MODULE 1 :

Acquérir :

Les constantes de la danse de société

Les matières, leurs importances relatives.

L'importance de l'apprentissage des deux rôles : le garçon et la fille.

La communication, la connexion, notions fondamentales en danses de couple.

La leçon fondamentale de danse de couple

Le Paso Doble

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

La marche, l'improvisation chorégraphique, les différentes positions, le zigzag, la promenade tournée, le seize, la séparation, le principe d'entrée et de sortie des variations, l'évolution du zigzag, ses variantes et son aboutissement dans la promenade tournée.

L'utilisation des différentes positions.

La combinaison de la promenade tournée et du zigzag

Jeux de combinatoire de positions

Le Contre corps de position Contre

corps et guidage : microguidage

L'anticipation du guidage

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

L'utilisation du paso-doble comme moyen d'improvisation à partir des fondamentaux des danses de couple sur un rythme simple

Le guidage simple des différentes positions de couple

Réutilisation des fondamentaux d'autres danses.

La valse

Acquérir et maîtriser :

Le carré droit, le carré gauche, sans tourner, en tournant d'un quart de tour ; Les changements sur la phrase musicale ; le principe de construction du carré avec des pas de change. La chaîne autour de la piste.

Les mesures à 3/4.

Technique fondamentale des danses tournantes.

La valse diagonale en trois quarts de tour (exercice). Les orientations.

Les méthodes permettant de combiner dans l'espace tours et changements, les secteurs.

La chorégraphie et les variations.

Les premiers points de technique :

Les attaques du pied, les élévations, les directions, les quantités de tour.

La valse anglaise ou valse lente.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Propositions pédagogiques pour l'enseignement de la valse : les pas de change, les carrés, la chaîne, les chassés, les balances, les croix, les rondés. Orientation pour soi-même, orientation autour de l'autre, orientation autour de la salle. La cycloïde. La progression dans les points techniques. L'évolution possible de la valse. La puissance du carré et son utilisation comme fondamental.

Les différentes méthodes de notation de la danse : l'écriture schématique verbale, les tracés de pas, la représentation géométrique, le système Conté. Le système anglais, les défauts des anciens systèmes. La précision. Le rapport avec la musique.

FONDAMENTAUX RYTHMIQUES

Acquérir et maîtriser :

Les principes fondamentaux du solfège appliqués à la danse. La portée rythmique. Les mesures simples.

Les figures de notes, les silences. La façon de compter les temps. Les chiffres de mesure. Comment battre les mesures.

Écoute musicale. Décomposition des mesures.

Le système d'écriture de la danse de Pierre Conté.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

Les différentes conceptions concernant l'histoire de la valse. Sa sociologie. La valse comme mouvement ternaire et binaire.

QU'EST-CE QU'UN BON PÉDAGOGUE ?

Acquérir et maîtriser :

La personnalité, le relationnel spontané, le charme.

L'accueil (amabilité, présentation personnelle, manières et correction, sourire).

La voix (clarté, concision, douceur, fermeté, calme, langage, humour, modestie, assurance).

Le regard (largeur du champ visuel, conscience de l'environnement).

Le physique (tenue vestimentaire, élégance, contact physique avec les élèves, mouvement dansant personnel, souplesse).

Le cours proprement dit.

Le sens musical (gestion de la phrase musicale dans les départs, utilisation dans la chorégraphie).

Les objectifs (présentation du cours, des objectifs, situation du cours dans un ensemble plus général, présentation des moyens).

Écoute et relationnel de situation (mise en confiance, recherche des questions, gestions des erreurs personnelles, des erreurs des élèves, des conflits et des charges émotives, de l'homogénéité du groupe, changements de partenaires, récupération des informations de retour pour le cours, patience, tact, positivisme).

MODULE 2 :

Le tango

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Recherche personnelle sur le rythme. Inventaire. Les familles 4, 6 et 8. Les jeux de rythmes : L, LVV, LLVV, LLLVV.

Famille 4 : utilisation du carré pour découvrir le tango.

Famille 6 : Les créneaux. Les quarts de tour en 6 temps. L'improvisation. Les marches. Le chassé progressif. L'hésitation. La liaison. La promenade.
Jeux entre 4 et 6 : guidage

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Les mesures composées. Les temps forts et les temps faibles, les contretemps. Les différentes vitesses de pas.

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

La famille 8 : la habanera et le tour à gauche déboîté. Les swivels. Les clés de guidage. Les emboîtés. Les déboîtés. Une salida.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

L'histoire du tango. Ses racines rythmiques. Son voyage. Les transformations du tango et leurs raisons. Les tangos européens. Le tango comme danse révolutionnaire.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

L'improvisation avancée et le guidage. Une salida et sa composition, et la comparaison avec les autres tangos.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

L'utilisation du tango pour aborder la promenade et les déboîtés et pour différencier les travaux des partenaires. L'improvisation rythmique du tango. Les différentes méthodes d'appréhension de la danse : rythmique, géométrique, spatiale, imitative, musicale,visuelle, sensitive, émotionnelle, logique.

La Samba

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

L'action principale de la samba appliquée au piétinement, à la marche, puis aux pas de côtés. Le time step. Le pas de whisk. L'action de rebond et l'action d'écrasement. Les pas simplifiés, leur importance.

Premier enchaînement de samba avec pas de whisk et pas de côté, les botafogos.

Les tours à droite et à gauche de samba = mouvements de base. Application des notions de carré. La superposition des rythmes dans une même danse. Les volta guidées à la fille. La théorie des volta. Deuxième enchaînement.

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Les mesures à 2/4. Les divisions des temps, division binaire, ternaires et quaternaires. Les différents rythmes de la samba associés aux différentes actions.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

Le problème des inversions de rythmes. Les rythmes européens et les rythmes latino-américains.

La possibilité d'interaction. Les danses métissées.

Le problème de la codification.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

Le travail du corps en samba. Les pieds, les genoux, les hanches, l'estomac, le buste, les épaules, la tête, les bras. Le shimmy. Les dissociations, les articulations contraires. Les travaux de bras et de mains. Le tour à gauche.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

La découverte de la samba par le carré. La déformation sagittale et frontale du carré, ses possibilités rythmiques. L'utilisation de la samba comme exercice d'articulation, de connaissance du corps et de son fonctionnement, de l'expression rythmique et chorégraphique.

QU'EST-CE QU'UN BON PÉDAGOGUE ?

Acquérir et maîtriser :

Les moyens pédagogiques (éléments chorégraphiques choisis, musiques choisies, originalité de la méthode, préparation du cours et structure, organisation dans l'espace, rapport texte/pratique, rapport musique/temps du cours, clarté des explications, image du mouvement dansant demandé, précision, progression).

La valse rapide (valse viennoise)

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Échauffement grâce à l'utilisation de schémas simples de danse de couple. Révision des carrés droit et gauche, en tournant (par cycle de deux mesures) d'un quart de tour, d'un demi-tour, de trois quarts, puis d'un tour complet. Observations. Révision des changements. Les quantités de tour en fonction de la position sur la ligne de danse. La courbe de progression à droite. La répartition des quantités de tour en valse rapide. L'élévation. Les contre-corps et les inclinaisons. La symétrie du couple. La syncope de la propulsion.

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Examen de la mesure à 3/4. Les différents rythmes dans la mesure à trois temps. La basse, l'harmonie et la mélodie. Comment entendre le temps fort. Écoute de différentes valses et approche de la phrase musicale.

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Le tour à gauche. Sa problématique. Le sens de la piste, l'emboîté, le contre-emboîté, la croix viennoise. Déplacement et rotation dans les danses de couple.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

L'application des principes de la valse diagonale à la valse rapide première approche. Les différences. Le tour complet en valse viennoise. Les enchaînements possibles. La croix viennoise et le rondé.

Les méthodes de correction de la valse rapide par ordre croissant d'importance : La précision du schéma, les quantités de tour, les directions, les attaques de pied et les poses de talon, la symétrie dans le couple, la correcte alternance des rôles, l'ancrage et la propulsion, la syncope de l'énergie et la grandeur des pas, les contre-corps, les inclinaisons, les élévations, les têtes et l'équilibre, les jeux d'emboîté et de contre emboîté, le contact, la liberté des pieds et le « jet d'eau » des bustes, les différents changements, les choix chorégraphiques, la flexion des genoux et le travail des chevilles, les orientations, la ligne des épaules et des bras, la stabilité.

Les croisés et les rondés : le flekerl et la toupie.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

L'analyse technique des différentes valses et de leurs évolutions. Mise à jour de leurs intérêts spécifiques pour la danse.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Les propositions pédagogiques pour l'enseignement de la valse : la construction du premier cours de valse. Les différentes parties du cours, la progression sans étapes. Le pari à mettre en place.

La cycloïde, définition avancée. La progression dans les points techniques. L'utilisation des différentes valses pour l'enseignement. Le chassé. Les croisés et les rondés. L'évolution possible de la valse. La puissance du carré et son

utilisation comme fondamental.

La notation de la danse : les tracés et leur limite, la représentation géométrique. Le système anglais.

Les fondamentaux chorégraphiques : La tenue : entre ciel et terre, alignements verticaux, la gravitation, l'appui au sol, l'équilibre.

Les échauffements, différents principes : techniques, musicaux, chorégraphiques, corporels. L'écoute de la musique et les méthodes pour « entendre ».

Qu'est-ce que le temps fort ?

MODULE 3

Le Foxtrot

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Échauffements par l'utilisation de rythmes simples et de mouvements du corps des danses standards. Principe de révision des connaissances avec la leçon de base de danse sociale. Exercices de rythme en slow. Le fox-trot social, le slow français, utilisation des fondamentaux pour créer une danse. Enrichissement d'une danse avec des fondamentaux d'autres danses. Le principe de guidage en danse de couple fermé. Les quarts de tour en six temps.

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

La famille des musiques de danses jazz.

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Les quarts de tour en huit temps. Les marches. La transformation des assemblés en pas marchés. La base du fox-trot anglais, la technique simplifiée des danses swing. Les contre corps, les inclinaisons.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

Les différentes évolutions du fox-trot et de sa vitesse lors de son apparition au début du siècle. La naissance de nouvelles danses. La normalisation des danses par les Anglais.

TECHNIQUE AVANCÉE

Le swing dans la danse. L'élévation en foxtrot.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Construction d'un cours de slow. Le choix du fox-trot dans l'enseignement des danses sociales. Les différents niveaux d'appréhension : slow, fox-trot, slow fox-trot.

Visualisation de l'élévation et des contre-corps. Exercices d'élévation de pied, de corps et de contre-corps.

Fondamentaux de position :

La tenue : la tonicité, force et pression, tension et relâchement, tirer et pousser, le centre de gravité et la respiration. Exemples d'échauffements spécifiques de la danse de couple par l'utilisation du corps comme appréhendé en danses standard.

La réalité de la technique dans la danse de couple, son intérêt et ses limites. Transmission, réappropriation et adaptation de la danse. Contextualisation, décontextualisation, recontextualisation. Les premiers principes d'écriture de la danse de couple.

Le Quick Step

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Échauffements par l'utilisation de courtes chorégraphies progressives. Similitudes entre le fox-trot et le Quick step. Les quarts de tour. Les chassés. Les chassés tournants. Les élévations en Quick step. La circulation, les ancrages et les propulsions.

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Écoute de différentes musiques swinguées. Écriture de la structure d'une partition, le phrasé musical. Les mesures composées.

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Technique générale des danses swinguées appliquée au Quick step. Les quarts de tour en six temps. Les différences avec le fox-trot. Les locks : croisés avant et arrière. Leur technique. Les premiers enchaînements. Le passage de six temps à huit temps. Le guidage par le corps. Les tours.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

Histoire des danses marchées du début du siècle.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

Improvisation par le guidage de position. Guidage des positions emboîtées et déboîtées, des tours à droite et à gauche. Guidage des locks.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Construction d'un cours de Quick step. Utilisation du Quick step pour appréhender les différentes positions dans le couple de danse, les sensations associées, les principes de guidage, la richesse des variations et des rythmes, l'ingéniosité des danses anglaises, la profondeur de leur réflexion technique.

La famille des danses Rock

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Le pas de base du rock en 4 temps. Le pas de base du rock en 6 temps. Exercices d'automatisation du pas : répétition, déformation, désorientation. Les lignes du rock. L'ouverture, l'aller et le retour. Les différents pas de base en six temps, les simplifications.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

Rock, Jive, Be-bop, Boogie, Lindy ?

Le blues et la musique de rock'n'roll. Hypothèse des origines du rock en « 6 temps ». Le rapport des jeunes avec le rock. Le rap. Comparaison entre les générations. Les cycles de danses. Le Jive anglais. Les différents styles de rock : Lindy hop, rock'n'roll, Jive et Boogie-Woogie et Be-Bop.

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Les premières variations. La famille du tour américain. Les enroulés. Les possibilités d'enchaînement. Les différents pas sautés. Le rock sauté.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

Les changements de mains, les enroulés multiples, les tours du garçon. Les propositions pour un rock rythmique. Le pas en huit temps. Les enrichissements de pas.

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Le rythme du rock et sa problématique. Les phrases en douze mesures. L'interprétation ternaire. Le triolet.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Les différentes difficultés du rock : rythmique (rythme en six temps, différentes vitesses de pas et division ternaire), difficulté chorégraphique (inversion des pas dans le couple), guidage, dissociation des mouvements, différence des pas fille garçon, vitesse, orientation. Les façons de les résoudre. La richesse chorégraphique du rock. Une danse demandée en premier, qui est pourtant une danse d'aboutissement comme le tango.

LE LINDY HOP

Acquérir et maîtriser :

Approche globale corporelle et rythmique du Lindy Hop. Principes fondamentaux :

Les pas de base, les marches et les tours ; Les figures de base ; La couleur spécifique.

La famille des charlestons.

Guidage et spécificité garçon et fille.

Travail en couple tenu et aussi lâché (lindy turn). Approche du lindy hop chorégraphique.

Étude de la musique.

Reprise des éléments fondamentaux du Lindy Hop.

Figures plus complexes. Abord de l'improvisation. Initiation au balboa. Suite des figures complexes.

La chorégraphie. Développement du travail à deux en position lâchée.

Écriture des figures et des rythmes.

Travail musical.

Travail pédagogique.

MODULE 4

La Rumba :

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Échauffements par l'utilisation de mouvements de danses latines. Application du carré aux danses latines. La rumba carrée. Différents rythmes. Le "Z" des pas de base latino-américains : la base cubaine. Le passage du carré au Z et inversement. Utilisation des principes développés dans le carré et appliqués au Z. Les différentes variations issues du Z. Ses différentes possibilités rythmiques. La rumba cubaine. Les variations de cha-cha-cha appliquées à la rumba. La syncope appliquée à la rumba : la rumba syncopée. La technique de la rumba anglaise. Son origine. Ses extensions. Ses limites.

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Les rythmes syncopés. Réflexions sur les rythmes de la rumba. Écriture des différentes possibilités. Jeux de rythmes sur le thème de la rumba. Recherche de nouveaux rythmes. Les instruments de percussion. La superposition des rythmes. Écriture. Écoute de différentes musiques. La syncope. Écriture et lecture en système Conté de plusieurs combinaisons. Le concept du temps fort. Les mesures composées.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

Histoire de la rumba.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

Différentes variations de base.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Construction d'un cours de rumba. Le choix de la rumba pour l'enseignement. La question rythmique de la rumba. Le travail du corps. La relation avec le sol. Gravitation et forces de frottement.

Le Cha-cha-cha :

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Échauffement par l'utilisation de rythmes simples. Redécouverte du time step. Réflexion sur le chassé. Utilisation du time step. Évolution du time step. Le pas de base du cha-cha-cha. Son sens. Le pas de calypso. Les différentes positions du couple, la position séparée. La communication dans le couple. Les variations symétriques. Ouvertures vers l'avant et vers l'arrière. (Hand to hand, New York).

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Les temps forts et les temps faibles, les temps demi-forts, les contretemps. Les différentes vitesses de pas. Les différents rythmes possibles en cha-cha-cha : simple, double et triple, Guapacha timing.

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Le guidage en cha-cha-cha. Tours sous le bras. Follow manita. Les locks. Les triples locks.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

L'histoire du cha-cha-cha.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

Les triples chassés, Alémana de face. Cuban breaks....

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Propositions pédagogiques pour aborder le cha-cha-cha. Construction d'un cours de cha-cha-cha, évolution par étapes différentes. La technique minimum. L'écoute rythmique, le phrasé, le principe du pas de base et sa facilité.

La tonicité et le guidage en cha-cha-cha. Les travaux du corps, sa liberté et ses contraintes. Le guidage visuel.

Les fondamentaux de posture et de guidage :

La tenue : les lignes horizontales, les bras, les mains, les omoplates, le dos, le cou et la tête, la tonicité.

Exemples d'échauffements grâce à l'utilisation du rythme. Le guidage.

Salsa, Bachata, Kizomba

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Parallèle entre la rumba et la salsa. Approche globale corporelle et rythmique de la salsa cubaine et de la salsa

portoricaine. Principes fondamentaux : Les pas de base, les marches et les tours. Les figures de base (di le que no notamment). Guidage et spécificité garçon et fille. Travail en couple tenu et aussi lâché. Approche de la salsa chorégraphique. Étude de la musique de salsa.

Reprise des éléments fondamentaux de la salsa. Abord de l'improvisation. Initiation à la Rueda. Suite des figures complexes de salsa (Vueltas). La salsa chorégraphique.

Développement du travail à deux en position lâchée. Salsa portoricaine ou cubaine ?

MUSIQUE

Acquérir et maîtriser :

Les rythmes syncopés. Réflexions sur les rythmes de la salsa. Les instruments de percussion. La superposition des rythmes. Écriture. Écoute de différentes musiques. Écriture et lecture en système Conté de plusieurs combinaisons. Le concept du temps fort.

TECHNIQUE DE BASE

Acquérir et maîtriser :

Mise en évidence des parallèles avec les techniques de base de la rumba. Pas de base. Contacts au sol. Souplesse du guidage. Travail LVV & VVL. Redécouverte du time step.

HISTOIRE

Acquérir et maîtriser :

L'histoire de la salsa.

TECHNIQUE AVANCÉE

Acquérir et maîtriser :

De le que no, pas de casino, les tours à droite, enchufala, Sácala. Etc.

PÉDAGOGIE

Acquérir et maîtriser :

Construction d'un cours de salsa. Le choix de LVV et VVL pour l'enseignement. Les différents courants de salsa et les choix d'enseignement. Le guidage en douceur et visuel.

BACHATA/KIZOMBA

Acquérir et maîtriser :

Les principes de bases.

La travail rythmique.

Les premières figures.

MODULE 5 Pratique-1

Durant ce module, vous réviserez les éléments théoriques de la formation et vous aurez l'occasion de tester

vos connaissances pédagogiques.

Vous pourrez aussi pratiquer toutes les danses du cursus.

Quelques danses traditionnelles et animations agrémenterons ce module de 4 jours 1/2.

MODULE 6 Pratique-2

Pratique intensive des danses étudiées durant les modules 1 à 4 (les dix danses de base plus la Salsa)

Révisions systématiques des différentes techniques des danses de société. Révisions pédagogiques ,

progressions de cours, révisions musicales générales, révisions théoriques de la technique internationale.

Ce module ce place juste avant l'examen.

MODULE 7

Objectif :

L'examen

Réussir l'évaluation finale de l'année probatoire du monitorat

Épreuve théorique écrite

— 60 questions en deux parties sur les danses latines et standards sans documents (Choisies dans les dernières annales)

— 20 questions supplémentaires ou une dissertation avec documents.

Épreuve pratique (Bal)

11 danses (valse lente, tango, samba, rock, paso-doble, fox-trot, Quick step, valse rapide, cha-cha-cha et rumba, salsa) dansées tous ensemble dans chacun des deux rôles.

Épreuve pédagogique

15 à 20 minutes pour présenter un cours de votre choix. Seront appréciées lors de ce travail la pédagogie, la théorie, la pratique, la technique, et surtout la musique, l'organisation du cours et la communication.

AGRÉMENT

Grâce à sa reconnaissance, obtenue du ministère de la Culture en mars 2003 (loi du 6 janvier 1988), l'Institut de Formation en Danses de Société est le premier, depuis plusieurs années, à avoir œuvré pour la création et la mise en place d'un Diplôme d'État de Professeur de danse de société NON OBLIGATOIRE, et à l'enregistrement de ce nouveau métier au Répertoire National de la Certification Professionnelle (R.N.C.P.).

La philosophie de l'enseignement de l'institut est la suivante :

- mettre à la disposition du public les 40 années de pratique et de réflexion de son fondateur, Christian Dubar, et proposer une nouvelle conception de la transmission de l'Art de la danse, principalement de la formation des enseignants (de tous niveaux et de tous styles) ;

- mettre en exergue la richesse des danses de société relativement aux autres formes de danse ;

- utiliser et approfondir les principes de relations humaines fondamentales et toutes en jeux dans ces danses ;

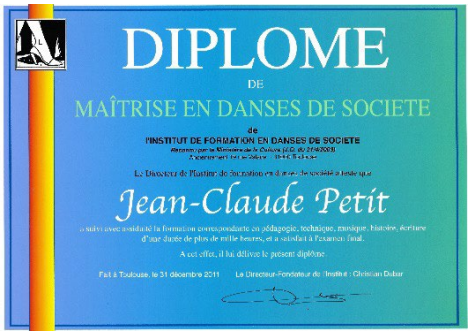
- vulgariser et particulariser une analyse du mouvement de couple dansant unique dont l'aboutissement est aujourd'hui une technique internationale à la disposition de tout un chacun ;

- aider à une reconnaissance de ces danses de société en les distinguant nettement de leurs avatars qui font l'objet de compétitions sportives que nous apprécions ;

- favoriser une prise de conscience importante : ces danses de bal permettent de FAIRE SOCIÉTÉ (en créant du lien social) elles sont toutes des PHÉNOMÈNES DE SOCIÉTÉ (ayant marqué une époque précise et ayant été marquées en retour par cette époque) et elles ne se pratiquent QU'EN SOCIÉTÉ pour en faire ressortir leurs richesses et leur grand intérêt aujourd'hui. D'où leur appellation de DANSES DE SOCIÉTÉ.

Non assujetti à la T.V.A.
Numéro SIRET : 318 820 107 00049 - APE 8552 Z
Inscrit au Datadock - id DD : 0020795
Numéro Urssaf : U62018307338
Numéro de formateur : 31 62 02 446 62
Formacode 45090

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION


DIPLOME
DE
MAÎTRISE EN DANSES DE SOCIETE
de
l'INSTITUT DE FORMATION EN DANSES DE SOCIETE
Jean-Claude Petit

I-F-D-S Institut de formation d'enseignants en danse de société 04 rue Michel Selame 62217 Achicourt - www.i-f-d-s.com - contact@i-f-d-s.com





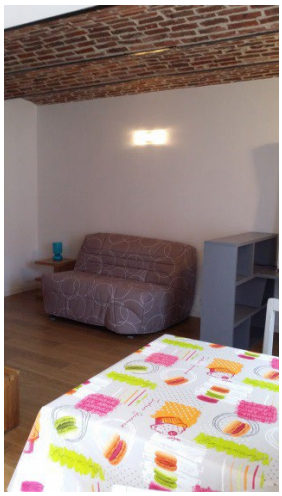
L'I-F-D-S







LES STUDIOS à réserver sur Booking.com : Aupetivall d'Achicourt









IFDS



La grand-place d'Arras

Présentation :

Créé à Toulouse, en 1992, par Christian Dubar, l'Institut de Formation en Danses de Société forme des enseignants de danse de société, niveau monitorat, professorat et maîtrise.

Le 10 mars 2003, l'Institut de Formation a obtenu du **ministère de la Culture** une reconnaissance en tant que centre privé d'enseignement artistique (loi du 6/1/88), par un arrêté paru au Journal Officiel du 10 mars2003. De ce fait, les danses de société en général ont ainsi obtenu un début de reconnaissance d'État, ainsi que tous les stagiaires diplômés par l'Institut et tous les enseignants participant à cette formation. Il est ainsile premier et le seul centre français qui a été reconnu par un ministère pour la formation des enseignants de danse de société. Son diplôme, jusque-là privé, est en réflexion en vue d'une demande de certification.

La première partie de cette formation, appelée **monitorat**, s'adresse aussi bien à des personnes désireuses de se former pour donner des cours de danse au sein d'une association, d'une maison des Jeunes et de la Culture, ou d'un centre culturel, qu'à des professeurs d'autres formes de danse qui souhaitent répondre à une clientèle nouvelle ou tout simplement connaître la spécificité de ces danses ; cette formation est accessible à tout le monde.
Le monitorat se fait en un minimum de sept semaines de formation étalées suivant le désir du stagiaire sur une période allant de six mois à deux ans. Ce premier niveau de formation permet d'aborder les constantes des danses de société, par les parties techniques, musicales, historiques et pédagogiques de chacune des danses. L'ensemble représente 245 heures de formation. La dernière semaine correspond à une révision générale et à l'examen éventuel de moniteur. Le succès aux épreuves d'examen de moniteur, qui sont conçues en trois unités de valeurs distinctes, est reconnu par le diplôme de moniteur en danses de société de l'Institut.
Quelques heures du monitorat sont consacrées à l'étude de la réglementation et à l'organisation de la profession dans son ensemble.

Le professorat, qui suit généralement le monitorat, se déroule en onze semaines de 35 heures, dont la dernière est consacrée à l'examen. Cette formation se prépare sur une durée qui peut aller d'une à trois années. Le succès aux épreuves de l'examen de professorat, qui sont conçues en quatre unités de valeurs distinctes, est reconnu par le diplôme de professeur de danse de société de l'Institut.

Enfin, le troisième niveau, celui de **la maîtrise**, se déroule en un minimum de dix semaines de cours auxquelles sont ajoutées quatre semaines de stages dans d'autres écoles de danse et l'écriture d'un mémoire personnel.

Chaque semaine, quel que soit le niveau, comporte 35 heures de cours, la technique et la théorie confondues.



Il est obligatoire de commencer la formation par la semaine de **M1** parce que, non seulement elle regroupe TOUTES LES BASES DES DANSES DE SOCIÉTÉ, mais aussi elle présente les fondements de la méthode de Christian Dubar. Le cursus devient progressivement de plus en plus traditionnel en avançant dans les modules, alors que toute l'originalité de notre enseignement s'aborde dans le M1.

Chaque stage dure quatre jours ½, comprend 7 à 8 heures de cours par jour, soit un total de 35 heures. (Nous commençons le premier jour à 9 heures, et nous tentons de finir le stage vers 15 heures au plus tard le dernier jour.

Notre formation, qui s'adresse à tous, (danseur occasionnel, enseignants en association ou en école, etc.) est aussi un complément indispensable à ceux qui enseignent grâce à un parcours de compétiteur. Leur parfaite connaissance des dix danses sportives ne suffit pas toujours dans un cours de danse de société. La formation que nous proposons leur fournira les outils pédagogiques indispensables ainsi qu'une approche culturelle de la danse par la musique et l'histoire. Ils apprendront la célèbre méthode Conté destinée à écrire les mouvements, y compris les figures de danse. Ils découvriront aussi un panel de danses anciennes et actuelles très demandées par le public.

Répartition approximative des matières par module de 4 jours 1/2 :

- technique (15 danses réparties sur le cursus) 16 heures

- pédagogie (savoir, savoir-faire, savoir-faire faire) 7 heures

- rythme et musique (solfège minimum, rythmes des danses) Méthode Pierre Conté 3 heures

- histoire des danses (sociologie des danses de couple, évolutions) 2 heures

- application (en cours collectif, mises en situation) 5 heures

- organisation 2 heures



Présentation des programmes de formation d'après la Méthode Dubar ©
(Concepts et organisation déposés)

La formation en danses de société proposée se divise en trois parties :

Le niveau du monitorat

Le niveau du professorat

Le niveau de la maîtrise



MONITORAT

Le niveau du monitorat s'adresse à toute personne désirant faire de l'initiation en danses de société au sein d'une association, d'une maison de jeunes ou d'un foyer, ou bien dans le cadre d'une activité de vacances. Cette formation est accessible à tous, danseurs ou non, enseignants ou non. C'est l'année préparatoire au professorat.

Nous voulons ainsi attirer vers une formation structurée de nombreuses personnes souhaitant se lancer dans cette activité et n'ayant aucune possibilité de le faire, mais aussi des enseignants déjà en place et qui se sont formés de façon solitaire.

La formation de monitorat est proposée sur sept semaines de 35 heures, soit 245 heures au total (examen compris). Les six premiers stages (M1, M2, M3, M4, deux semaine « PR » de pratique + une semaine « EXAM » de révision et d'examen), qui constituent l'année préparatoire, commencent par les bases les plus simples.

La formation a pour but d'apporter au futur moniteur les connaissances minima en pratique, technique, musique, histoire, organisation et pédagogie, afin de satisfaire au mieux à la demande qui lui est faite.

Elle apporte, en particulier, des bases techniques solides en danses de société, cela sur un mode attractif et simple sans pour autant priver les élèves des fondements indispensables à ceux qui souhaiteraient aller au-delà d'une simple initiation.

En ce sens, la structure même de cette formation, basée sur des fondamentaux de l'espace, du mouvement, des positions et du rythme, originale dans sa conception comme dans sa présentation, la rend à la fois simple à aborder et parfaitement évolutive, ce qui nous paraît une qualité indispensable dans cette pratique.

Durant cette formation, une vingtaine de danses sont abordées, le diplôme portant sur la valse lente, le tango, le rock'n'roll, la samba, le paso-doble, la valse rapide, le slow fox-trot, le Quick step, la rumba, le cha-cha-cha, la salsa.

Le M1 est le module le plus important car il jette les bases de la formation. On y découvre la méthode Christian Dubar déposée et reconnue par le ministère de la culture. Nous y mettons en place les fondamentaux de l'enseignement des danses de société (espace - rythme - positions - énergie) et nous les appliquons au paso-doble et à la valse.

Du M2 au M4, les modules intègrent une réflexion et un travail particulier sur les 10 danses et sur les bases de la salsa (tous styles confondus), du Lindy hop (et charleston) ainsi qu'un travail pratique et théorique sur les danses collectives. Une attention particulière est accordée aux liens transversaux qui peuvent exister entre ces danses et les danses de société en général. Une méthode pédagogique particulière est proposée ainsi qu'un cursus de base pour débutants et intermédiaires.






DIRECTIONS	RYTHME	POSITIONS	DYNAMIQUE
0 = ASSEMBLÉ	L (très lent) RONDE	EMBOITÉ	GRAND PETIT
1 = EN AVANT	L (lent) BLANCHE	CONTRE-EMBOITE	TENDU
2 = DE COTE	V (vite) NOIRE	DÉBOÎTÉ	RELÂCHÉ
3 = EN ARRIÈRE	&V (très vite) CROCHE	CONTRE-DÉBOÎTÉ	STACCATO
1X = Croisé AV		PROMENADE CONTRE-PROMENADE (ouvertes, fermées ou contra)	LEGATO
3X = Croisé AR			FRAPPE
ETC.		SHADOW POS (Ombre) CÔTE A CÔTE DOS A DOS FACE À FACE (contra ou non) FAN	RETARDE
			REBOND
			Ancrage, élévation, compression.
CHORÉGRAPHIE	MUSIQUE	COUPLE	GUIDAGE

NUANCES ACCENTS

Les constantes : Les directions, le rythme, les positions, la dynamique

Deux modules « **PRATIQUE** » permet de réviser toutes les danses. Le deuxième termine la préparation à l'examen.

La dernière semaine **EXAM** étant la révision générale et la conclusion de l'année. Elle est consacrée à un contrôle théorique (60 questions), un contrôle pratique (danser les 11 danses fondamentales en garçon et en fille) et enfin un contrôle pédagogique (15 à 20 minutes de cours pour chaque étudiant).

Un principe de repêchage permet à l'étudiant de recommencer son travail et les épreuves manquées jusqu'à ce qu'il satisfasse à l'examen requis.



PROFESSORAT

Après le monitorat, l'institut propose le professorat :

Celui-ci se déroule sous la forme de onze semaines de trente-cinq heures (8 stages "PRO" avec les dix danses + 2 semaines "PR" de pratique + 1 semaine "EXAM" de révision et de conclusion), soit 385 heures au total (examen compris).

Attention : on peut commencer le professorat sans avoir passé l'examen de monitorat ou en anticipation après le M4, et on peut débuter par n'importe quel stage de professorat.

Durant les stages "**Pro**", toutes les danses seront abordées. Cette formation de professorat s'adresse principalement aux personnes désirant ouvrir une école. Les bases y sont reprises de façon plus approfondie et un ensemble de 250 figures internationales vient compléter la formation.

De plus, sont au programme plusieurs heures de :
- Pédagogie générale
- Pédagogie appliquée à la danse
- Histoire de la danse
- Anatomie et physiologie appliquées à la danse
- Préparation à l'unité de valeur technique de l'examen

La dernière semaine est réservée à l'examen, qui comprend :
- Un contrôle théorique de 80 questions
- Un contrôle pratique dansé (11 danses en fille et en garçon)
- Un contrôle pédagogique (15 à 20 minutes par étudiant, sujet libre)
- Un contrôle technique individuel sur deux enchaînements tirés au sort, un en « latines » et un en « standard » assorti d'un entretien avec le jury.



MAITRISE

Le niveau de la maîtrise complète les connaissances théoriques et pratiques, techniques et pédagogiques des professeurs diplômés, cela afin de leur permettre d'aborder à leur tour la formation de nouveaux moniteurs.

Il leur est aussi demandé une recherche personnelle sur un sujet original, recherche qui doit aboutir à un mémoire.

Il est demandé aux candidats de participer en observateur à un module 1 de monitorat en premier lieu, et de diriger dix autres modules dont les quatre premiers modules de monitorat, un module pratique et cinq modules professionnels à l'I-F-D-S sous le contrôle du formateur principal de l'institut.

Les candidats devront participer à quatre cours dans d'autres écoles et autres formes de danse avec rapports détaillés.

Chaque prestation sera notée par le directeur de l'institut.

Le mémoire sera soumis à un jury indépendant, extérieur à l'institut, avec en complément, la participation du fondateur de l'institut Christian Dubar.

Il devra comporter un minimum de cent pages, illustrations comprises, avec une police de caractères maximale de 12 points.

Les critères demandés sont les suivants :

- la mise en page et la typographie
- l'orthographe et la grammaire
- la cohérence de l'architecture (chapitres, titres, sous-titres, paragraphes, énumérations...)
- l'organisation logique de la pensée, le raisonnement et la démonstration
- la validité et l'intérêt des arguments développés
- la véracité des sources citées
- l'intérêt général.

Il est recommandé de se laisser au minimum deux ans pour la réalisation de la maîtrise



Enseignement des danses situées en dehors des 5 standards et 5 latines :

(Actuellement, le Lindy hop, les salsas et les danses cubaines, les danses argentines, tango argentin, valse argentine et milonga, sous toutes leurs formes)

Pour le cursus de monitorat, nous abordons, ces danses dans les stages référencés M2 à M4.
En professorat ces danses sont vues de manière plus approfondie.
C'est le directeur qui mène ces stages.
Des stages spéciaux peuvent être proposés sur ces danses.

Durant la première pratique, nous pouvons découvrir en fonction du temps disponible :
- Le tango argentin.
- La polka, danse de couple, circulante gaie et rapide.
- Le boston, valse lente avec une récurrence de la position promenade comme en Paso Doble.
- Le disco rock en couple, adapté aux nouvelles générations de danseurs sur des musiques actuelles.
- La java, issue de la valse musette, conviviale et rythmiquement formatrice,
- Quelques danses communautaires.

L'IFDS





Horaires :
Les cours commencent à 8H30 sauf le premier et le dernier jour à 9H00 pour tenir compte des formalités hôtelières.
Nous vous demandons d'être présents dans la salle ¼ d'heure avant**.**
La pause repas a lieu entre 12H00 et 13H30 (12H30 à 14H00 le 1er jour). Les cours se terminent à 18H30 le premier jour et à 18H00 les autres jours.
Vous pouvez faire vos courses et déjeuner sur place à vos frais dans la cuisine mise à votre disposition.

Pour vous inscrire, veuillez écrire à l'adresse suivante :
Institut de formation en danses de société
4 rue Michel Selame 62217 Achicourt

En joignant à votre courrier la fiche de renseignements et un chèque du montant du stage et en précisant les dates du stage pour lequel vous vous inscrivez (merci de joindre à cette demande un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des danses de bal datant de moins de trois mois).

Rappelez-vous qu'il faut absolument expédier votre chèque de réservation au mieux deux mois avant la date de début de stage (ou dès réception de la proposition de date de notre part).
En effet, c'est à réception des chèques d'acompte que nous comptons nos inscrits et décidons, 1 à 2 mois avant le stage, de son déroulement effectif (ceci pour permettre les réservations de train et d'avion avec réductions).

IMPORTANT : Il est préférable d'envoyer votre chèque dès que vous décidez de participer à un stage, même plusieurs mois à l'avance, cela donne plus de chance de confirmation de ce module.

Ces chèques sont encaissés avant le début du stage ou le premier jour. Il n'en reste pas moins que vous pourrez vous inscrire dans les derniers jours qui précèdent le stage.

Déroulement :
Vous avez environ 8H20 de cours par jour (Un total de 35 H par module).
Un tour de table est organisé le premier jour à 9H00 pour faire connaissance, un autre le dernier jour pour les retours et le bilan.

Nous faisons, dans la semaine ou en fin de semaine, des résumés de cours que vous pourrez filmer. De fait, il n'est pas possible de filmer durant les cours.



Législation :
À ce jour, aucune loi en France ne régit la profession d'enseignant en danses de société et aucun diplôme n'est reconnu par notre gouvernement. C'est un enseignement qui est totalement libre.

En effet, si la loi du **10 juillet 1989** du ministère de la Culture réglemente l'enseignement des danses « classique, jazz et contemporaine » en imposant un diplôme d'État à toute personne désirant enseigner ces matières contre rémunération, elle n'impose aucune réglementation pour les danses de société, comme pour les danses traditionnelles ou les claquettes.

Par contre, par cette même loi (article deuxième), le ministère de la Culture s'est clairement réservé la possibilité de légiférer en la matière par décret et dans un futur non défini. Notre institut suit de très près l'évolution possible de cette initiative.

Suite à notre demande, le ministère de la culture nous a affirmé qu'il n'y a pas de diplôme obligatoire en vue actuellement, par un courrier en date du 28 février 2013. Le ministère de la jeunesse et des sports nous a donné la même réponse à la même question.

D'un autre côté, le ministère de la Jeunesse et des Sports a créé le 3 août 1989 une "délégation de pouvoir" en danse de compétition (voir les différentes publications de DANSONS Magazine depuis le premier numéro de septembre 1990).

Cette organisation ne concerne que la facette "sportive" des danses de société et le brevet d'État que certaines organisations sportives attendent ne pourra s'adresser qu'aux entraîneurs des sportifs des compétitions de danse de couple, et ne viendra en aucun cas limiter l'enseignement de la danse elle-même.

Enfin, nous vous rappelons que la deuxième partie de la loi du 10 juillet 1989 s'adresse à toutes les formes de danse, dont les danses de société en particulier, en ce qui concerne les salles dans lesquelles sont enseignées ces danses et diverses dispositions annexes.

Ces dispositions prévoient les matières qui composent le sol de danse, les hauteurs sous plafond, les issues de secours, les vestiaires et salles d'eau, la visite médicale annuelle ainsi que les limitations de la danse pour les enfants de quatre à huit ans.

Nous vous proposons de vous adresser à l'institut pour obtenir copie de cette loi et de ses textes d'application, ou de vous adresser au ministère de la Culture, délégation à la danse, ou la Direction régionale des affaires culturelles de votre département (DRAC).

Enfin, sachez que les diplômes que l'Institut délivre sont des diplômes privés dont la reconnaissance officielle est un des objectifs importants de son équipe de direction. En effet, il est à noter que cet institut est le premier et le seul organisme de formation en France à l'heure actuelle à proposer un diplôme de professeur de danse de société au bout d'une formation ouverte à toute personne, sans préalable et sans affiliation nulle part, que cette personne soit déjà en activité ou souhaite seulement aborder l'enseignement des danses de société.

Le 10 mars 2003, l'Institut est reconnu par le **ministère de la Culture** (voir page 4), et il est actuellement le premier et le seul organisme officiel à posséder ce type de reconnaissance.
Il faut enfin savoir que, sous peine de concurrence déloyale vis-à-vis des professionnels formateurs en la matière, toute association ou toute fédération qui proposerait de la formation professionnelle ne peut que s'adresser à ses membres, et le droit français lui interdit de faire quelque publicité que ce soit, hors ses propres membres correctement affiliés.

Nos prix comprennent l'inscription et les photocopies des cours (ainsi que le café, le thé, le chocolat et les gâteaux).

Un à deux mois avant le premier jour du stage, une confirmation définitive de l'inscription est expédiée aux participants sous la forme de la facture suivie de l'encaissement du chèque.

En cas d'annulation par l'Institut d'un stage du fait d'un manque de participants, l'inscription restera valable au tarif prévu et pour toute autre date d'un stage identique dans les calendriers suivants.
Sachant que vos chèques ne sont remis en banque, de toute façon, qu'un à deux mois avant le début du stage correspondant s'il est confirmé, n'hésitez pas à vous inscrire très longtemps à l'avance, et, surtout, à réserver vos stages d'examen. Surveillez le planning sur notre site, des dates peuvent changer s'il n'y a pas encore de réservations les concernant.
Nous avons un numéro d'enregistrement en tant qu'organisme de formation de la part de la Préfecture du Pas de Calais, ce qui permet à nos étudiants d'obtenir diverses subventions pour leurs études :
31 62 02 446 62

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Ceci n'est pas ce qui s'appelle un "agrément", il n'en existe pas en la matière. Vous devez donc refuser qu'on vous l'exige. En revanche, la formation de l'Institut a été "reconnue" par le ministère de la Culture (J.O. du 21 mars 2003).

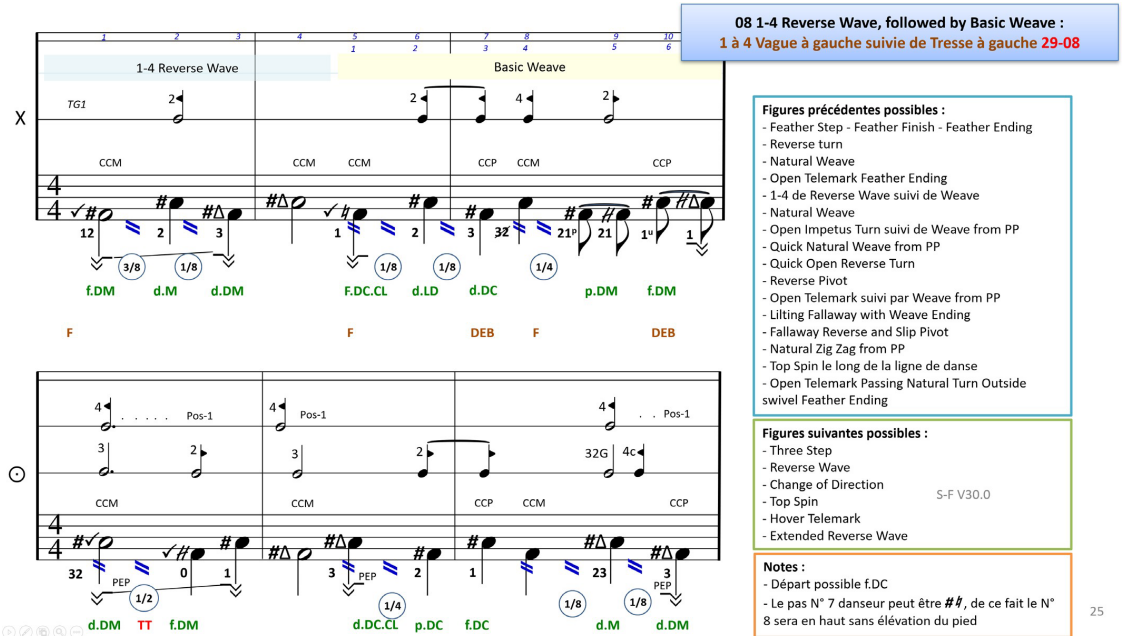


Dany et Francis Lune





Michelle Nadal (Arts et mouvements Paris) née le 18 août 1928, décédée le 17 mai 2018.
Après une carrière, nationale puis internationale, de danseuse et de soliste, Michelle NADAL fut nommée par concours d'État et par décret ministériel au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique (CNSAD) de Paris où elle enseigna de 1969 à 1989.
Son enseignement s'est alors structuré autour de trois domaines :
Celui des techniques corporelles visant principalement la santé et l'amélioration physique générale ;
La préparation technique visant les coordinations musicales de la danse ;
L'application aux œuvres et aux styles les plus divers.
Après l'enseignement d'État, elle continua, de 1989 à 2008, la même forme d'activité et d'enseignement au sein de l'association Arts & Mouvement (dont elle fut présidente), et fit d'importantes réalisations dans le domaine des « danses de bal et de société » du XIXème et début XXème siècles.
Son outil de travail permanent fut le système français d'écriture du mouvement et de la danse de Pierre Conté.
Au cours de sa séance du 22 octobre 2020, le Comité du patrimoine ethnologique et immatériel a émis un avis favorable à l'inclusion de l'élément :
« Les savoirs et techniques de notation du mouvement selon le système d'écriture Conté »
à l'Inventaire national du patrimoine culturel immatériel.



ANNULATIONS
Uniquement dans le cas d'une annulation de notre part pour manque de participants, nous avertissons par téléphone, par courrier ou par mail LES PERSONNES INSCRITES AVEC UN CHÈQUE et uniquement ces personnes.
Dans ce cas, l'inscription restera valable au tarif prévu et pour toute autre date d'un stage identique dans les calendriers suivants.

Nota bene : En aucun cas, il ne pourra être tenu compte d'une réservation VERBALE, qui que vous soyez. Donc, si vous ne vous inscrivez pas avec un chèque du montant du stage, vous prenez le risque de venir au stage inutilement, car on ne vous préviendra pas s'il est annulé. Si vous bénéficiez d'un financement, il vous faut pourtant vous inscrire par courrier **avec un chèque du montant total du stage (qui vous sera rendu durant le stage)**.

Si vous ne pouvez pas assister à un stage déjà réservé, vous pouvez l'annuler au plus tard deux mois avant la date prévue. Si vous l'annulez dans les soixante jours précédents la date de début, le règlement sera reporté à une date ultérieure de votre choix en accord avec notre planning.

PARRAINAGES

100 euros de réduction sur l'un de vos stages à venir, si une personne inconnue de l'Institut s'inscrit expressément de votre part à un premier stage de formation ; cela n'est valable qu'une seule fois par nouvel individu. En cas de cumul, une seule réduction pourra être prise en compte par stage. Ces réductions ne sont valables que pour des inscriptions aux stages de formation de l'institut à Achicourt (les "M" et les "P" ainsi que les pratiques), et non pour les stages extérieurs ou exceptionnels.

ATTENTION

Les stages ne sont confirmés, un à deux mois avant, uniquement si quelques stagiaires sont inscrits correctement avec un chèque du montant total du stage un à deux mois avant aussi. Merci d'y veiller.

Pour les sessions de repêchage aux examens, le tarif d'inscription est de 300 euros et il est non remboursable en cas de changement d'avis à la dernière minute, compte tenu de la réservation des membres du jury que nous devons faire très longtemps à l'avance.

Des informations précises sur les personnes inscrites vous permettront de vous regrouper éventuellement par région pour voyager ensemble, et/ou pour partager un studio au sein de l'institut ou des chambres d'hôtel à Arras.

Tenue vestimentaire :
Vous n'avez besoin que de chaussures de ville courantes et souples en plus de ce que vous prévoyez habituellement pour travailler à votre aise.

Certificat médical (loi du 10 juillet 1989) :
Il faut fournir avant que nous vous le demandions un certificat médical de votre médecin traitant certifiant que vous n'avez pas de contre-indication pour la pratique des danses de société.

Liste des hôtels à Arras :

1- Ibis Arras Centre Les Places 11 rue de Justice - Place Ipswich 62000 ARRAS
2- Hôtel Diamant 5 Place Des Héros 62000 Arras

3- Hôtel Moderne, boulevard Faidherbe 62000 Arras. L'Hôtel Moderne est situé en face de la gare TGV
4- Hôtel d'Angleterre 7, Place Du Marechal Foch 62000 Arras

5- Mercure Atria Arras Centre 58 boulevard Carnot 62000 ARRAS. Face à la gare TGV d'Arras

6- Best Western Hôtel L'Univers 3 ET 5 Place De La Croix Rouge 62000 Arras. Le Best Western Hôtel L'Univers était un monastère jésuite au...

7- Holiday Inn Express Arras 3, Rue Du Docteur Brassart 62000 Arras. L'Holiday Inn Express Arras est situé dans le centre-ville

8- Campanile Arras - Saint-Nicolas Zone D'activités Des Alouettes 62223 Saint-Nicolas-Les-Arras. Situé à Arras

9- La Belle Étoile Za Les Alouettes 62223 Saint Nicolas Lez Arras. Situé à cinq minutes de route du centre d'Arras

10- Hôtel Balladins Arras 4 rue des fleurs 62000 Arras. Cet hôtel Balladins se trouve à 3 km du centre-ville
11- Hôtel F1 Arras est 27 avenue d'Immercourt 62217 TILLOY LES MOFFLAINES. Hôtel F1, la nouvelle génération d'hôtels low cost en France

12- Hôtel Du Golf D'Arras Rue Briquet Taillandier 62223 Anzin St Aubin
Hôtel ACE à Beaurains

gîtes de France - Gîtes de Ville - LE gîte DU TREUIL - Ma petite campagne

Chambre d'hôtes "Chez Clara et Philippe "**Coordonnées :** 58 Route de Bucquoy 62217 ACHICOURT 07.50.43.16.37 / 06.09.54.32.08

"la Cense des 6 sens" Françoise et André DRUCBERT 15 r Bapaume 62124 BEUGNY

03-21-58-92-38 Chambres d'hôtes (3 épis) ou gîte la formule s'adapte à votre demande.

www.facebook.com/chambredhotes.arras

Notre parking intérieur peut accueillir votre camping-car avec branchement électrique.

RÉSERVATION STUDIOS À L'INSTITUT : exclusivement sur Booking.com : Aupetivall d'Achicourt
Studios pour 4 personnes - 2 lits doubles : colocation possible

Bibliothèque :
- Les Dansons Magazine : 21 numéros (de 1990 à 1995 en cours de réédition)
- Des livres à commander : Le livre de technique de C. Dubar ; sa thèse :
« SPORT, CULTURE OU ÉDUCATION ? Le problème de l'enseignement des danses de société en France » ; son livre : L'invitation à la Danse, etc.
- Le livre de technique doit être acheté pour suivre le cursus : 60€.

TOUTES LES COMMANDES DOIVENT ÊTRE ADRESSÉES À :
I-F-D-S 4 RUE MICHEL SELAME 62217 ACHICOURT

Lieu des stages : INSTITUT DE FORMATION D'ENSEIGNANTS EN DANSE DE SOCIÉTÉ
04 rue Michel Selame 62217 Achicourt
09 82 61 20 48 contact@i-f-d-s.com
Jean-Claude Petit (Directeur et formateur) 06 61 53 99 35
Jocelyne Vallière (Monitrice, secrétaire et comptable) 06 64 23 68 47
Christian Dubar (Fondateur, assistant et consultant, responsable FNEDS) dubdanse@orange.fr

Les renseignements sur les vols réguliers : http://www.lille.aeroport.fr/telecharger/guide_horaire.pdf
La gare d'Arras : http://www. trains-horaires. com/horaires

COVOITURAGE :
Nous pouvons vous mettre en relation pour partager une voiture et les frais du déplacement.

Ligne d'autobus N° 8 directe entre la gare SNCF et l'institut.

LES DIX DANSES DE SOCIÉTÉ

Les dix danses qui ont été choisies pour faire l'objet de compétition ne l'ont pas été par un pur hasard, ni seulement une mode, même si cela s'est déroulé, de façon progressive, du début du XXe siècle (avec valse rapide, tango et fox-trot) jusqu'au milieu du 20ème siècle, moment où ces danses et ces compétitions se sont figées.

Pour donner un exemple précis, citons un couple français de danseurs célèbres à l'époque, les Chapou, qui a été invité par *The Official Board* anglais, dans les années 1930, pour démontrer et présenter la rumba et la biguine, à Londres.

De cette rencontre, il ressortit que la biguine était trop sensuelle et que la rumba convenait mieux. Ceci montrant que, si les Anglais ont toujours été célèbres et très avancés en danses dites « standards », c'étaient les Français, à l'époque, qui maîtrisaient le plus les danses dites latines (appelées plus tard latino-américaines avec l'arrivée du rock'n'roll).

On peut ainsi comprendre que chacune de ces danses représente, pas seulement un style de danse, mais un ensemble de caractéristiques dont certaines sont communes à quelques-unes d'entre elles, et d'autres les différencient nettement.

C'est au moment de la construction de notre méthode, en 1990, que nous avons pris conscience de ce fait. Nous avons trouvé cela particulièrement intéressant pour la variété d'un spectacle, évidemment. Mais nous avons surtout pensé que cet éventail de danses « réelles » (c'est-à-dire ne venant pas de l'imaginaire d'un chorégraphe) était singulièrement adapté à une véritable éducation en danse, et en danse sociale en particulier, un apprentissage multiple et varié, et peut-être presque complet (sauf le saut que l'on ne trouve que dans le rock acrobatique). Cette formation pouvant aller du débutant le plus complet au danseur le plus expérimenté.

C'est grâce à la diffusion de ces compétitions dans le monde entier (et aux besoins de normalisation de ce sport) que certains danseurs sont devenus, au fil du temps, des spécialistes de très haut niveau technique dans l'étude du mouvement dansé de couple.

C'est ainsi que beaucoup de gens en sont arrivés, à tort, à croire que la danse dite aujourd'hui sportive, avait imposé des règles incontournables dans les écoles de danse, des règles reniant la danse de bal dont elles étaient elles mêmes issues. Or, il n'en est rien.

Nous sommes profondément convaincus que c'est exactement l'inverse. La technique, aujourd'hui dite « internationale », n'est que l'analyse très approfondie de quelques danses de bal, choisies et étudiées sous tous les angles habituels mis en jeu pour scruter la danse en général. Et la danse « sportive » n'est que l'utilisation de cette technique et des recherches les plus poussées dans ce domaine pour proposer, en fin de compte, une recherche de performance en poussant cette technique vers ses extrêmes. D'où son nom.

On comprend ainsi qu'on a tant d'informations sur la rumba, alors même qu'il ne reste rien de la biguine.

Nous allons tenter de montrer ci-dessous, à la fois les ressemblances et les différences, en créant des familles, et en donnant des détails.

Première façon de classer ces danses : le classement international brut :

1 Les danses dites standard (les premières à avoir été standardisées)

1—1 La valse rapide (encore aujourd'hui appelée « viennoise » en compétition)

1—2 La valse lente (souvent appelée valse anglaise, elle a assimilé le boston)

1—3 Le slow fox-trot (appelé actuellement fox-trot par les Anglais)

1—4 Le Quick step (fox-trot rapide influencé par le charleston)

1—5 Le tango (qui est pourtant une danse latine, mais qui a été inclus dans ce groupe, historiquement parlant, avant la création de celui des danses dites latino-américaines)

2 Les danses dites latino-américaines :

2—1 La samba (issue de la matchiche)

2—2 La rumba (danse « de salon » appelée *son* par les Cubains, et dansée en Europe sur des musiques de boléro)

2—3 Le cha-cha-cha

2—4 Le paso-doble

2—5 Le rock'n'roll (appelé lindy hop à ses origines, en 1928, puis jitterbug, puis be-bop à Paris en 1945, rock à Lyon, boogie-woogie par les Allemands, et jive par les Anglais).

Une autre façon de classer ces danses serait de les regarder dans les détails, et sous des angles différents, ce qui nous paraît très intéressant du point de vue de l'enseignement et de l'éducation.

1 Par les mesures

1—1 Mesures à 2/4 temps : tango, paso-doble

1—2 Mesures à 3/4 temps : valses, paso-doble

1—3 Mesures à 4/4 temps : certains tangos, rumba, cha-cha-cha, tous les rocks

1—4 Mesures à 2/2 temps : slow fox-trot, Quick step

2 Par la division des temps (progression pédagogique très facile)

2—1 Pas à la mesure (blanche) : tango

2—2 Pas au temps (noire) : tango, valse

2—3 Pas 1 et 2 temps combinés : tango, rumba, slow fox-trot, Quick

step2—4 Pas au demi-temps (croche) : tango, valse lente, rock

2—5 Pas au quart de temps (croche pointée et double croche) : samba

3 Par leur progression (ou non autour de la piste de danse)

3—1 Danses progressives : toutes les danses standards + paso-doble et samba

3—2 Danses non progressives : rumba, cha-cha-cha, rocks

4 Par leur dynamique

4—1 Danses à élévation (dites swinguées) (appuis lourds et légers combinés) : valses, slow fox, Quick step

4—2 Danses basses (ou ancrées dans le sol) (appuis lourds) : tango, rumba, cha-cha-cha

4—3 Danses à rebond (appui léger) : samba, rock

4—4 Danse haute et basse à la fois, de caractère (frappée) : paso-doble

5 Par l'étude de leurs appuis

5—1 Danses marchées simples et « normales » : tango, paso-

doble5—2 Danses à doubles appuis constants : rumba, cha-cha-

cha 5—3 Danses à long double appui : slow fox-trot

5—4 Danses à long simple appui : tango

6 Par leurs rythmes (calées ou décalées dans la mesure, d'un temps)

6—1 Danses au temps (*à tiempo*) : valses, Quick step, tango, rumba *a tiempo* française, cha-cha-cha *àtiempo* français

6—2 Danses au contretemps (*à contratiempo*) : la rumba cubaine, le cha-cha-cha cubain

7 Par leur expression rythmique

7—1 Danses exprimant le temps : valses, tango

7—2 Danses exprimant le contretemps (*off beat*) : le Quick step, les rocks, la

samba7—3 Rythme 3-3-2 en rumba (comme en charleston)

8 Par leurs possibilités rythmiques

8—1 Danses à rythme fixe (ou presque) : rocks, rumba, cha-cha-cha (faciles pour les débutants) 8—

2 Danses à rythmes variés : valse lente (avec arrêts, demi-temps, hémioles…), rocks (avec jeux de jambes), rythme *staccato* en tango, rythme en mouvement continu en slow fox-trot (*legato* extrême)

8—3 Danse sans rythme (rythme à créer en direct) : tango (danse d'aboutissement)

9 « Pas de base »

9—1 Danses avec pas de base : valse, rumba, cha-cha-cha, samba, slow fox-trot, Quick step, rock (facilesd'accès pour les débutants, mais vite répétitives)

9—2 Danses sans pas de base : tango, paso-doble, rocks (certaines conceptions) (plus difficiles pour un débutant)

10 Danses de différentes vitesses :

10—1 Danses lentes : valse, rumba, tango

10—2 Danses rapides : valse rapide, Quick step, rock, cha-cha-cha.

11 Danses avec différentes nuances :

11—1 Toutes les danses citées se prêtent à des nuances faibles, même très faibles (par exemple dans un dancing très petit)

11—2 Toutes ces danses se prêtent tout autant à des nuances très fortes (c'est la compétition sportive qui est allée le plus loin sur ce chemin)

12 Danses avec différentes accentuations :

12—1 Citons à nouveau le tango qui propose à la fois le plein *legato* et le *staccato* le plus extrême en les mélangeant, allongeant les phases de simple appui, l'ensemble entraînant de plus grands changementsde vitesse, donc de fortes accélérations et de puissants ralentissements, voire des arrêts

12—2 Le slow fox-trot qui invite à un *legato* qui joue entre le trois et le « quatre temps », sur les retards extrêmes aussi, des doubles appuis plus longs, et des vitesses presque sans variation, donc sans accélération

12—3 Danse cyclique (sinusoïdale) : samba (qui est aussi une danse à coordinations opposées)

13 Danses avec extensions :

13—1 Danses avec extension (extraverties) : celles qui se prêtent à un jeu collectif, genre *Valse des roses*, quadrilles, salsa (petite-fille du *son* cubain) dite de *casino* (en cercle de couples, avec un *caller* et un patrimoine de figures préparées, arrière-petite-fille des quadrilles)

13—2 Danses sans extension (introverties) comme le tango.

14 Danses avec ou sans figures

14—1 Danse avec peu de figures : valse rapide (à cause de la vitesse)

14—2 Danses avec quelques figures très connues : rumba, rocks, cha-cha-cha, Quick

step14—3 Danses avec un ensemble infini de figures : rocks, tango

Christian Dubar 2016





LES CONSTANTES DES DANSES DE SOCIÉTÉ

1 — ESPACE : LES CONSTANTES CHOREGRAPHIQUES

11 — LES PRINCIPES CARACTÉRISTIQUES DE LA DANSE

111 — LE POIDS DU CORPS : LE PIED POSE

L'action de poser le pied à terre avec le transfert total du poids du corps. Aplomb du centre de gravité sur la surface de contact au sol. Les différences entre force (poids) et pression. Les différentes poses de pied avec poids du corps incomplet dessus.

112 — LA MARCHE AVANT ET ARRIÈRE

Décomposition de la marche avant et de la marche arrière, comme étant le pas fondamental en danse de couple, l'ensemble faisant apparaître les positions d'attaque du pied et les positions de sortie. Les poses simples : en avant : talon- plante, plante, plante-posée. En arrière : plante-talon, plante, plante-talon-plante. Les poses exceptionnelles de pied en danse de société. Différences entre les marches avant et arrière.

113 — LE PAS DE CÔTE

Deuxième constante de danse de couple, faisant apparaître la pose du pied de côté, les bords intérieurs et extérieurs des pieds et éventuellement l'action merengue.

114 — L'ASSEMBLE

Définition de l'assemblé, troisième constante de danse de couple, l'assemblé tournant, les actions possibles pendant l'assemblé. Sa problématique.

115 — LE POINTÉ

Définition du pas pointé. Les difficultés de guidage et les différentes solutions offertes pour se faire comprendre : position du centre de gravité, inclinaison du corps, variation normalisée, routine, etc.

116 — LES TENDUS ET LES FLÉCHIS

Le travail des genoux, des chevilles et des doigts de pied, les trois articulations fondamentales. Qu'est-ce que la souplesse ?

Les principes généraux des danses modernes (ex. le fox), des danses latines (ex. la samba).

117 — LES DIFFÉRENTS APPUIS

1171 — Talon/plante AV : marche avant

1172 — Plante/talon AR : marche arrière

1173 — Plante/talon/plante AV : compression

1174 — Plante/talon/plante AR : pivot

1175 — Plante AV : marche avant élevée

1176 — Plante AR : marche arrière élevée

12 — LES SCHÉMAS CARACTÉRISTIQUES DES DANSES DE SOCIÉTÉ

121 — LE CARRÉ

Définition du carré. Son caractère fondamental et universel. Ses applications dans diverses danses. La binarité et la ternarité du carré, son utilisation pour l'orientation dans l'espace personnel, dans les tours.

1211 — le carré assemblé 1212 — le carré dépassé

122 — LES QUARTS DE TOURS EN 6 TEMPS

Les créneaux. Décomposition des créneaux, leur rôle fondamental dans les cheminements. Comparaison avec le carré.

Liaison entre le carré et les créneaux. La binarité du créneau, son utilisation pour les déplacements et pour l'organisation spatiale dans l'espace collectif. Les secteurs.

La "scie égoïne" et la "scie circulaire".

123 — LE PAS CHASSE

Caractère fondamental du pas chassé.

Liaison avec le carré. Le rythme particulier du pas chassé.

Comment passer d'un schéma à un autre.

1231 — Pas chassé simple

1232 — Pas chassé-croisé

124 — LE TIME STEP

125 — LES CROISÉS

Les pas croisés en danses modernes, les pas croisés en danses latines.

1251 — Les croisés tournants

1252 — Les croisés progressifs

126 — LES QUARTS DE TOUR EN 8 TEMPS

Évolution à partir du carré et des quarts de tour en 6 temps.

125 — LA BASE CUBAINE (LE Z)

Le principe de la base cubaine, ses différentes déclinaisons.

Le passage de la base cubaine à d'autres schémas.

1251 — Base cubaine simple

1252 — Les cucarachas

126 — LES QUARTS DE TOUR EN 4 PAS

127 — LES RONDÉS

Les pas rondés en danses modernes, les pas rondés en danses latines.

128 — LES HUITS

1281 — Les Huis posés

1282 — Les Huis non posés

13 — SENS DU DÉPLACEMENT

131 — pas avant

132 — pas avant et à droite

133 — pas à droite

134 — pas arrière et à droite

135 — pas arrière

136 — pas arrière et à gauche

137 — pas à gauche

138 — pas avant et à gauche

14 — DIRECTION DU PIED

141 — fermé

142 — ouvert à 45°

143 — ouvert à 90°

144 — ouvert à 135°

15 — LES TOURS

151 — LES TOURS EN HAUT

Les tours en haut dans la valse ou dans la samba.

152 — LES TOURS EN BAS

Les tours du talon.

153 — LES TOURS EN SPIRALE

Les spirales, ou contre-tours, de danses latines.

16 — L'ORIENTATION SUR LA PISTE DE DANSE

161 — ligne de danse

1615 — dos ligne de danse

162 — diagonale mur

1625 — dos diagonale mur

163 — mur

1635 — dos mur
164 — diagonale mur contre ligne de danse
1645 — dos diagonale mur contre Ligne de danse
165 — contre ligne de danse
1655 — dos contre ligne de danse
166 — diagonale centre contre ligne de danse
1665 — dos diagonale centre contre ligne de danse
167 — centre
1675 — dos centre
168 — dos diagonale centre
1685 — dos diagonale centre

17 — POSITION DU COUPLE

171 — face à face 172 — ombre 173 — dos à dos

18 — APPUI DU POIDS DU CORPS

181 — sur pied opposé, symétrie axiale
182 — sur même pied, symétrie ponctuelle

19 — LIAISON DES MAINS

191 — PAR 4 MAINS
a) mains opposées
b) mains croisées droites dessus
c) mains croisées gauches dessus

Le passage de l'un à l'autre et le sens du tour. Le passage des positions mains croisées de face aux positions mains décroisées en position ombre.

192 — PAR 2 MAINS
d) main droite garçon, main gauche fille
e) main droite garçon, main droite fille
f) main gauche garçon, main gauche fille
g) main gauche garçon, main droite fille

193 — AUCUNE MAIN
h) lâché total

2 — RYTHME : LES CONSTANTES RYTHMIQUES

21 — INTRODUCTION : LES ÉLÉMENTS DU SOLFÈGE

211 — LES VALEURS DES NOTES ET DES PAS.
La blanche, la noire, la croche, la double croche. La division binaire. Le triolet et la division ternaire.

212 — LES TEMPS
Les temps forts, demi-forts, faibles.
Comment les entendre. La façon de compter les temps, les pas, de scander les demi-temps et les temps plus faibles.
Les contretemps.

212 — LES MESURES
Mesures à deux, trois et quatre temps.
Mesures simples et composées. Les mesures binaires et ternaires.

213 — LES VITESSES
Les différentes vitesses des danses standards et latines. La variété.

214 — LES DURÉES
Les pas lents, les pas rapides, très rapides. Les différentes vitesses des pas dans les danses.

22 — LES DANSES PRINCIPALES

221 — LES DANSES TERNAIRES
a) la valse rapide
b) la valse lente
c) le paso-doble en 6/8 ou ¾

222 — LES RYTHMES BINAIRES
d) le cha-cha-cha
e) le Slow fox-trot
f) la rumba
g) la samba
h) le paso-doble en 2/4
i) le Quick step
j) le tango
k) le rock'n'roll

23 — LES RYTHMES SYNCOPES

231 — LA HABANERA
Définition de la syncope, utilisation, caractère subversif de la syncope, racines africaines. Voyage du rythme de la habanera et son influence dans nos danses.

232 — LA MILONGA
Définition.

233 — LE 3-3-2
Définition.

234 — RYTHMES COMPOSÉS
Les claves. Définition.

24 — QU'EST-CE QUE LE RYTHME ?

241 — DIVISION BINAIRE
242 — DIVISION TERNAIRE
243 — DIVISION QUATERNAIRE

25 — LE PHRASÉ MUSICAL

251 — Qu'est-ce que le phrasé musical
252 — Expression musicale et chorégraphique

26 — LES MÉTHODES POUR DÉMARRER

261 — L'anacrouse, mélodies avec et sans anacrouse
262 — Qu'est-ce que le temps fort : les lignes mélodiques, les lignes d'accompagnement, la chute mélodique, la chute rythmique, le changement harmonique, la basse, les temps légers, l'accent de la langue parlée, l'accent musical, les respirations musicales, les symétries musicales, les jeux de contretemps, couplets et refrains, introductions musicales, question et réponse, ombre et lumière, reprises, conduits.

3 — CORPS : LES CONSTANTES DE POSITIONS

31 — L'INDIVIDU SEUL

311 — CONTRE CORPS DE MOUVEMENT
Définition générale du contre-corps. Définition du contre-corps de mouvement. Exemples dans les tours (la valse).

312 — CONTRE CORPS DE POSITION
Définition du contre-corps de position.
Exemples. Exemples dans les déboîtés (Variations déboîtées).

313 — CONTRE CORPS DE CIRCULATION
Définition et exemples dans le tango.

314 — COMBINAISON DE CONTRE CORPS

32 — LE COUPLE

321 — POSITION EMBOÎTÉE
Les différentes positions emboîtées. Leurs utilités. Leurs exigences.

322 — POSITION DÉBOÎTÉE
Définition. Exemples, justification et utilisation.

323 — POSITION CONTRE-EMBOÎTÉE
Justification de cette position dans les tours à gauche.

324 — POSITION CONTRE-DÉBOITÉE
Exemples de variations.

325 — POSITION PROMENADE
La provenance de cette position, la polka.
Son utilisation, l'introduction de la position promenade dans la valse. Le boston.

326 — POSITION CONTRE-PROMENADE
Les positions de paso-doble, le passage de l'un des danseurs d'un bras dans l'autre.

327 — LES " PEINTURES " ANGLAISES
Les différentes figures créées par les Anglais :
a) oversway

b) throw-away oversway
c) lunge
d) same-foot lunge
e) x-ligne
f) hinge
g) contra-check

32 — L'ÉQUILIBRE

Les masses : les différentes masses du corps, les masses en contact, les distances, le pendule, les équilibres momentanés ou définitifs

322 — Surface de sustentation, équilibre et déséquilibre, centre de gravité, travail de réajustement

33 — LES ROTATIONS

DÉFINITION : Différents types de rotation, les principes mis en jeu pour soi, puis en couple.

34 — PLACEMENT, MAINTIEN ET POSTURE

Façons de se tenir en danse de couple. Le rapport à l'autre, le centre commun. Les différences de posture en standards, latines. Les positions exagérées. Les différents styles.

35— LE TOUCHER ET SA SENSIBILITÉ

Les différents points de contact et leur variabilité

36 — DONNÉES PARTICULIÈRES DU CONTACT DANS LES DANSES DE COUPLE

La fonction sociale de la danse de couple, les conséquences sur les comportements dans la danse. Le rapport au corps.

4 — ÉNERGIE : LES CONSTANTES DE GUIDAGE

41 — LE GUIDAGE DES DANSES EN COUPLE

411 — ÉLÉMENTS DE GUIDAGE

a) le buste : le guidage par le contact du centre de gravité, du plexus, la croix des corps en danse standard.

b) les mains : la particularité du guidage par les mains, le contact et le crochet, le toucher, la sensibilité, les zones de contact, la pression, la phase, la disponibilité, les principes techniques.

c) le mouvement : le guidage visuel par le corps, guidage d'intention, l'anticipation.

412 — MÉTHODES DE GUIDAGE

a) pousser et tirer : les principes élémentaires de conduite, la volonté de faire, celle de se laisser faire. Les premières notions de couple. La valse, l'égalité. Le tango, la dissymétrie.

b) guider et suivre : le principe de répartition des rôles et des tâches, la spécificité du garçon, celle de la fille, le duo, le pas de deux.

c) suggérer le mouvement : le principe du partenariat, l'autonomie dans la dépendance.

413 — QUALITÉ DE GUIDAGE

a) la communication en général : envoi : précision, temps, action. Réception : disponibilité, sensibilité.

b) communication spécifique dans le couple : tonicité, équilibre, rythme.

c) pressions positives réciproques, équilibre des pressions, relâchement d'une pression, accentuation d'une pression. Puissance des pressions.

414 — LE LANGAGE :

a) les codes et les schémas simples

b) la bibliothèque : les schémas fondamentaux et interchangeables, les classes de compétence, les niveaux. La sociabilité des danses de couple.

c) l'improvisation : la place de l'improvisation dans la danse de couple.

415 LA MISE EN PHASE

a) les étapes : appel, communication, fin. La communication dans le couple.

b) la phase, déphasage nécessaire et déphasage malheureux.

c) énergie interne du couple, le plaisir : les facteurs qui procurent le plaisir de danser ensemble : la spontanéité, la correspondance, l'instinct, la coïncidence, l'instant béni, le duende (charme mystérieux et ineffable). La répartition des rôles, le trio avec la musique, l'harmonie dans le groupe, la transe, la parade amoureuse.

La science du mouvement.

d) énergie externe, le public, l'impact. La beauté, le charisme du couple, son harmonie externe. Harmonie plastique, élégance, lignes, souplesse, expression.

Harmonie rythmique, interprétation musicale.

Harmonie technique, connivence dans les mouvements, la chorégraphie. Harmonie relationnelle, la parade.

416 LA CONSTRUCTION DU COUPLE DANSANT

42 — LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DES DANSES DE COUPLE

421 — LE CONTOURNEMENT ET LA CYCLOÏDE

Définition de la cycloïde, démonstration, dessin, pratique. Principe appliqué à la danse de couple. La danse cosmique.

422 — LA FORCE CENTRIFUGE

Utilisation de la force centrifuge dans le tour solitaire. Utilisation dans le couple. Les masses extérieures, la tête, ses positions, les bras, les jambes.

423 — L'ÉLÉVATION

Le principe de l'élévation, son utilité, ses applications.

424 — LE SWING

Le principe des danses swinguées. Le swing dans le contournement. Les hanches et les épaules dans le swing. Leur interaction.

425 — LE SWAY (L'inclinaison)

Le principe du sway, sa liaison avec le swing. Son utilité, ses applications. Le sway statique dans les figures posées.

426 — LES PIVOTS

Principe fondamental du pivot. Mouvements avec pivots. Exemples.

427 — CONTOURNEMENT PONCTUEL

Les talons-tourne. Les talons tirés. Définition.

428 — MOUVEMENTS PIVOTÉS

Tours fermés et tours ouverts, tours pivotés et brosses.

429 — LES ANCRAGES DANS LE SOL

Masses, poids, forces, gravitation, forces de frottement, dérapage

430 — LA COMPRESSION, LA SOUPLESSE

Définition, comparaison, exemples.

431 — ÉNERGIE POTENTIELLE ET ÉNERGIE CINÉTIQUE

Les échanges d'énergie, travail des chevilles, élévation et déplacement, différentes courbes d'élévation.

432 — LA PROPULSION

Définition et exemples.

5 — HISTOIRE DES DANSES DE COUPLE :

51 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS CHORÉGRAPHIQUES
52 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS MUSICAUX
53 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS DE POSITION
54 — HISTOIRE DES ÉLÉMENTS DE COMMUNICATION

6 – ÉCRITURE DU MOUVEMENT METHODE PIERRE CONTE

INSTITUT DE FORMATION EN DANSES DE SOCIÉTÉ

Membre du Conseil International de la Danse (C.I.D.- UNESCO)
Reconnu par le Ministère de la Culture et de la Communication (3/2003)

Gestions des formations prisent en charge par un organisme de financement.

Fiche de suivi des appréciations et des réclamations formulées par les parties prenantes aux prestations délivrées par l'I-F-D-S Achicourt 4 rue Michel Selame

Nom prénom du stagiaire	Entreprise concernée	Financeur	Formateur
			M. Petit IFDS

	Solutions à apporter
Appréciations et/ou réclamation du stagiaire :	
Appréciations et/ou réclamation de l'entreprise :	
Appréciations et/ou réclamation du financeur :	
Appréciations et/ou réclamation du formateur :	

Document à remettre aux parties prenantes concernées.

I-F-D-S ACHICOURT

FICHE D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Nom et Prénom du stagiaire (*Si le stagiaire le souhaite, l'évaluation peut rester anonyme)* **:**

……

Intitulé de la formation :

……

Objectifs de la formation :

Obtenir un diplôme d'enseignant en danse de société :
Moniteur ☐ Professeur ☐ Maître ☐

Nombre d'heures de formation : ……. Résultat de l'examen : Reçu ☐

Soit en jours : ……

Dates de formation (début / fin)*:* ***du ……. /…….. /……..*** ***au ……. /…….. /……..***

Lieu de la formation : 4 rue Michel Sélame 62217 Achicourt

Commentaires ***(Votre avis général sur la formation suivie) :***

……
……
……
……
……
……

Besoins de formation exprimés

(À l'issue de cette formation, souhaiteriez-vous participer à d'autres stages et sur quels thèmes ?):

……
……
……
……
……
……

Grille d'évaluation de la formation suivie

1 : Pas satisfait 2 : Peu satisfait 3 : Satisfait 4 : Très satisfait

Évaluation de L'organisation	*Salle de formation*	*Accueil et pauses*	*Hébergement et restauration*	*Supports de formation*	*Respect du planning*	*Matériel pédagogique*
Note attribuée (de 1 à 4)						

Évaluation des objectifs	*Rythme et séquences*	*Contenu*	*Préparation à mon futur projet*	*Pertinence/ rapport avec le poste occupé*	*Cas pratiques*	*Cours théoriques*
Note attribuée (de 1 à 4)						

Évaluation des situations professionnelles	*Réalisme des mises en situation*	*Temps d'apprentissage*	*Préparation à mon futur projet*	*Pertinence/ rapport avec le poste occupé*	*Matériel technique utilisé*	*Relation avec la théorie étudiée*
Note attribuée (de 1 à 4)						

Évaluation de la formation	*Proches des stagiaires*	*Rythme adapté aux stagiaires*	*Formation « vivante »*	*Supports de formation*	*Respect du planning*	*Adapté à tous les publics*
Note attribuée (de 1à 4)						



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Après la création de l'INSTITUT DE FORMATION EN DANSES DE SOCIÉTÉ par Christian Dubar en 1990, et après 22 années de services rendus à la cause et à la défense de la formation des enseignants, Christian Dubar à céder son Institut à Jean-Claude Petit le 3 février 2012. Les stages ont lieu à Achicourt depuis avril 2012.
Jean-Claude Petit est un danseur, et un danseur passionné. Il enseigne depuis longtemps. Il a commencé sa formation à l'Institut de Toulouse en 2001, et il l'a terminée en juillet 2011, diplômé « Professeur de danse de société » avec la mention TRÈS BIEN, après avoir totalement, et en détail, adhéré à la philosophie de l'Institut en tant que généraliste. En 2012 il obtient sa maîtrise.

C'est un excellent technicien, sur une technique qu'il entretient car il est toujours en formation, et il a pris de nombreux cours, en particulier chez son entraîneur pour les compétitions : M. Balcerzak seul ou en couple, avec Jocelyne, ce qui est un énorme avantage pour ses élèves. Il pratique toutes les danses, et développe de nombreuses danses actuelles, ou à la mode ainsi que d'autres danses étrangères.

Il propose, dans ce sens, une nouveauté : une formation sur les danses populaires intégrée dans le nouveau M5. Il a un excellent relationnel, très patient et très pédagogue, totalement apte à accueillir toutes les personnes de la moitié nord de la France qui n'ont jamais pu venir "dans le sud", et toutes celles qui feront le trajet, comme tous nos amis du Nord l'ont fait très fréquemment durant 22 ans.

Non seulement, en tant que Christian Dubar, je suis lié par contrat à Jean-Claude Petit, donc je n'ai pas du tout l'intention de cesser mes activités, mais j'assurerai ce que j'ai promis, c'est-à-dire l'assister quand il en aura besoin. Je reste passionné de musique et de pédagogie, et toujours prêt à aider tous ceux qui auraient besoin de conseils.
Christian Dubar
Christian nous a quitté le 23 octobre 2025

L'équipe pédagogique fondatrice et référente de 1990 à 2012 :
- Christian Dubar, fondateur et formateur principal jusqu'en 2012, docteur en Sciences de l'Éducation, chargé de cours à l'Université de Paris V Descartes, chargé de cours au Conservatoire de la ville de Toulouse, diplômé de danse thérapie et de musicothérapie, enseigne la danse depuis 1990, créateur de la Méthode DUBAR©.
- Élisabeth Béclier, co-animatrice de la formation durant quelques années, formatrice, enseignante depuis 1989.
- Michelle Nadal, professeur de danse, spécialiste des danses du XIXe siècle, chorégraphe, spécialiste de l'écriture du mouvement de Pierre Conté.
- Remi Hess, professeur d'université à Paris VIII, formateur de formateurs, sociologue et anthropologue, auteur du livre La Valse, Métailié, Paris 1989.
- Patricia Vidil-Grenier, professeure E.P.S. à l'université Paul Sabatier de Toulouse, directrice des sports, a enseigné les danses de société près de 20 ans.
- France Schott-Billmann, docteur en psychologie, danse-thérapeute, auteure de différents ouvrages sur la danse primitive qu'elle enseigne régulièrement.
- Florence Niget, professeure de piano, premier prix du conservatoire de Bordeaux.
- Emmanuelle Lyon, professeure d'analyse du mouvement dansé à Paris, professeur DE.
- Renée-Paule Busca, professeure diplômée.
- Stéphane Mercier, professeur diplômé de l'Institut.
- Denis Moreau, professeur diplômé.
- Jean-Louis Sibra, professeur diplômé d'État (DE), enseignant, artiste chorégraphique.