



# Pas à pas

Accompagnement à la création soliste en danses orientales  
Saison 2023-2024



# Pas à pas

Accompagnement à la création soliste en  
dances orientales  
Saison 2023-2024



Pas à pas, c'est une série d'ateliers conçues pour **aider les danseurs/danseuses à développer leur compréhension de la création artistique** et ainsi créer en toute confiance.

Avec bienveillance et sérieux, durant 6 séances d'ateliers en ligne, **les 4 intervenantes accompagnent les participant(e)s dans les différentes étapes de leurs créations.**

**Le programme est ouvert à des danseu.r.se.s de tout style et de tout niveau.**

Il est possible de travailler sur une création chorégraphiée ou improvisée.

Un week-end d'ateliers à Paris et une **représentation publique** viendront clôturer cette riche aventure.



## Les objectifs du programme

Se questionner et faire évoluer sa danse

Se challenger et dépasser ses limites

Expérimenter sans jugement

Exprimer et partager son ressenti

Explorer et trouver son propre style

Être à l'aise en improvisation

Prendre de l'assurance dans sa danse

Apprendre le processus de création

Aboutir une création solo



S'affirmer au  
travers de la  
danse



## Le programme des ateliers en ligne

Mettre en propos et définir les objectifs de sa création ainsi que son univers sensoriel

Travailler la conscience corporelle et ses capacités d'auto correction

Développer sa musicalité, stimuler sa créativité, structurer sa création

Développer ses capacités d'interprétation et d'expression corporelle

Finaliser sa création et la présenter

## Le déroulé du programme

Lors de chaque atelier en ligne, des apports théoriques, des exercices concrets seront proposés aux participant(e)s qui pourront commencer pendant les ateliers à explorer et construire leur création pour ensuite avancer leur travail chez elles.

Les participant.e.s devront renvoyer des retours vidéos de leur travail selon les exercices que leur auront demandé les professeurs. Les échanges entre les différentes séances avec les professeurs permettent un suivi et des conseils personnalisés.

L'émulation collective se fera par l'observation de l'avancée des travaux des autres danseurs/danseuses.

Un dernier week-end viendra clôturer toute cette aventure. Chaque participant.e aura l'opportunité de tester en « conditions réelles » avec la représentation finale sa création.





Explorer en dehors des  
codes habituels



Développer son individualité artistique

Vers une écriture  
chorégraphique novatrice...



1ère édition, mars  
2023



2è édition entre octobre 2023 et avril 2024



### Informations pratiques

- 20h d'ateliers en ligne
- 8h à 12h d'ateliers en présentiel
- 4 retours personnalisés sur sa danse
- 1 représentation publique

Tarif de 360€ (Possibilité de régler en plusieurs fois)

**Pour s'inscrire, envoyer un mail à  
inesdanseuse@gmail.com avec la phrase en objet  
"Je veux m'inscrire au programme "Pas à pas" "**

Les ateliers en ligne auront lieu via zoom:

- 14 octobre 2023 de 9h à 13h30
- 12 novembre 2023 de 10h à 13h30
- 10 décembre 2023 de 10h à 14h30
- 14 janvier 2024 de 10h à 14h30
- 4 février 2024 de 10h à 14h30
- 3 mars 2024 de 10h à 12h

Un replay sera disponible jusqu'à la séance suivante

**Un week-end d'ateliers et de spectacle en présentiel les  
6/7 avril 2024 à Paris**



Crédits photos : Laurent Qy  
Contact : inesdanseuse@gmail.com