

BAL'HIVERNE - 14 Février 2026

STAGES DANSE - MUSIQUE - VOIX

STAGES DE DANSE

9H00 – 11H00 / Stage de valse de tout temps / Avec Guilhem Herix (2H)

- Lieu : salle du marché couvert au centre culturel de l'Argentière la Bessée
- Tarif = 15€ minimum
- Maintien du stage s'il y a minimum 7 personnes inscrites
- Jauge max : 40 personnes maxi

=> Valses à 3 & 8 temps, aperçu des valses à 5 & 11 temps

Temps fort, appuis, poids du corps, rythmes, musique... Un stage pour une compréhension à la fois corporelle et cognitive des valses quelque soit le nombre de temps de celles-ci. Nous irons découvrir comment le mouvement prend naissance en nous et à partir d'une compétence que nous avons tous, "la marche", nous progresserons pas à pas pour intégrer tous les repères corporels qui permettent de danser posément toutes les valses.

L'originalité du contenu est propice autant aux danseurs confirmés qu'aux danseurs débutants.

13h30 - 15H30 / Stage de danses du Sud-Ouest / Avec Guilhem Herix (2 heures)

- Lieu : Salle Durance du Foyer socio culturel de l'Argentière la Bessée
- Tarif = 15€ minimum
- Maintien du stage s'il y a minimum 7 personnes inscrites
- Jauge max : 40 personnes maxi

"Les danses trad sont un sandwich bien meilleur avec des ingrédients de terroir !" Comment faire pour ne pas danser des pas de polka sur toutes vos danses? Comment faire pour que vos corps bougent comme les danseurs des régions d'où viennent les danses ?

Les danses du Sud-Ouest sont idéales pour travailler cet enjeu majeur des danses traditionnelles. A partir de rondeau en couple, de rond du Quercy, de rondeau de Samatan, de branle du Haut Agenais et de congo, nous partirons à la rencontre du

mouvement en soi, de la relation à l'autre et de la connexion au groupe pour découvrir une autre façon de vivre la danse.

L'originalité du contenu est propice autant aux danseurs confirmés qu'aux danseurs débutants.

Présentation de Guilhem Henrix :

Après 40 années de pratique des danses traditionnelles, 25 ans d'expérience de la transmission du geste dansé et 7 ans de formation en psycho-socio, c'est en vous souhaitant une merveilleuse année 2026 que je vous présente DaModHi, pour découvrir comment les Danses Modernes d'Hier sont d'actualité face aux enjeux intimes, relationnels et sociétaux que chacun rencontre. Une pédagogie unique qui vous amène à l'essence de chaque danse à l'insu de votre plein gré...

Un stage avec DaModHi c'est espiègle, c'est douceur, c'est technique, c'est responsable, c'est intense, c'est trad, c'est moderne, c'est énergique, c'est profond, c'est systémique, c'est philosophique, c'est joyeux.

15H30 – 17H30 / Au-delà des danses Folk : "Premier pas en improvisation" / Avec Emma Gardeur (2 heures)

- Lieu : Salle Durance du Foyer Socio Culturel de l'Argentière la Bessée
- Tarif = 15€ minimum
- Maintien du stage s'il y a minimum 7 personnes inscrites
- Jauge max : 25 personnes maxi

Improvisation en danse de couple : développer sa créativité : Structure, axe, connexion et conscience de soi dans l'espace.

Débutants - intermédiaires

11H00 – 13H00 / Travailler le sensible et l'intime dans sa danse / Avec Emma Gardeur (2 heures)

- Lieu : Salle du marché couvert au centre culturel de l'Argentière la Bessée
- Tarif = 15€ minimum
- Pour intermédiaire et avancé uniquement !
- Maintien du stage s'il y a minimum 7 personnes inscrites
- Jauge max : 25 personnes maxi

Danser en conscience, affiner sa connexion et sa conscience de l'autre :

Cet atelier est une invitation à ralentir, ressentir, affiner. Il propose un espace d'exploration sensible pour cultiver une présence attentive à soi, à l'autre et à l'instant. Comment danser en conscience ? Comment accueillir ce qui émerge dans la rencontre, dans le silence, dans les micro-gestes, percevoir ce qui ne se dit pas ? Laisser la place à ce qui doit être dit ?

À travers des exercices d'écoute corporelle, de mise en relation et de pratiques somatiques, nous chercherons à approfondir la connexion en couple tout en laissant place à l'intime, sans jamais forcer. C'est un temps pour se retrouver dans une danse plus nue, plus honnête et plus incarnée.

Présentation d'Emma Gardeur :

Emma Gardeur est une artiste pluridisciplinaire née en 1992 en Provence. Autrice, danseuse, metteuse en scène et dramaturge, elle explore depuis toujours les multiples facettes du vivant en alliant corps et texte. Sa pratique artistique, ancrée dans une pluridisciplinarité revendiquée, prend racine dans une formation éclectique qui embrasse l'écriture, le cirque, la danse contemporaine, et le clown. Formée notamment à l'Université Paul Valéry de Montpellier en Art du Spectacle, avec une spécialisation en "Pratique, mise en scène & direction d'acteur·rice·s", elle a étudié sous la direction de figures telles que Philippe Goudard, Iluis Ayet, Paolo Duarte ou encore Franck Ferrarra.

Elle fonde en 2012 le Collectif LABSEM, avant de créer sa propre compagnie, HOMOERICTUS. À travers cette structure, elle écrit, met en scène et parfois joue dans ses propres créations, et s'ancre dans une démarche d'art vivant engagé entre danse et écriture. Ses œuvres, d'une sensibilité accrue, touchent à l'essentiel de l'expérience humaine, explorant les contours rêches et sublimes de sa condition.

Son approche ? L'individu au centre, avec joie, sensibilité et précision !

Son approche pédagogique allie une dimension technique et un profond respect pour le cheminement personnel de chaque participant·e. "Plutôt que d'imposer des schémas ou des mouvements prédéfinis, j'encourage chacun·e à découvrir et à développer sa propre expression artistique, tout en construisant une base solide. Je m'attache à une transmission fine et sensible, guidant les participant·e·s vers une meilleure connaissance de leur corps, de leur musicalité et de leur créativité personnelle. Une approche qui mêle sensibilité et précision, et qui met l'individu au centre, cherchant à révéler et à faire émerger le potentiel unique de chaque personne, dans la joie, toujours!"

STAGES DE VOIX

15H00 – 18H00 / Stage de Circle Song / Avec Jeanne Brouck (3H)

- Lieu : Salle Gironde, foyer socioculturel de l'Argentière la Bessée
- Tarif = 20€ minimum
- Maintien du stage s'il y a minimum 8 personnes inscrites
- Jauge max : 15 personne maxi

Présentation du stage

Envie de découvrir le Circle Song et d'explorer les possibilités infinies de la voix en groupe ? Ce stage de 3 heures vous propose :

- Une introduction aux bases du Circle Song
- La création de boucles vocales et l'improvisation collective
- Des exercices sur les techniques vocales : respiration, placement, écoute et travail sur les résonateurs
- Une expérience musicale interactive, accessible à tous les niveaux

Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de chanter, avec pour seuls prérequis : un bon sens du rythme et un minimum de justesse. Venez expérimenter la richesse du circle song !

Biographie

Chanteuse et professeur de chant, Jeanne Brouck est également facilitatrice en Circle Song. Elle accompagne chacun·e dans l'exploration de sa voix, le développement de l'écoute et la création collective. Son approche mêle technique vocale et jeu improvisé, offrant un espace d'expression ouvert et bienveillant.

STAGE DE VOIX & DANSE

13H00 – 14H00 / Stage Voix et Danse / Avec Ludmilla Lebrun & Jeane Brouck (1 heure)

- Lieu : Salle du marché couvert au centre culturel de l'Argentière la Bessée
- Tarif = 7€ minimum
- Maintien du stage s'il y a minimum 12 personnes inscrites

→ Jauge max : 40 personnes maxi

Venez découvrir les danses traditionnelles de haute-bretagne , guidées par le chant ! Ces danses collectives, accessibles à toutes et tous, se dansent en cercle et sont portées par des chants à répondre qui rythment et guident naturellement les pas. Aucun prérequis : il suffit d'écouter, de répondre au chant... et de se laisser entraîner par l'énergie du groupe. Bienvenue à vous !

Qui sont Ludmilla et Jeanne ?

Jeane Brouck :

"Chanteuse traditionnelle de Haute Bretagne, j'ai débuté le chant à l'âge de 6 ans à l'école de musique du Sel de Bretagne. Nourrie par la pratique et la transmission des fest-noz, j'ai forgé mon répertoire au cœur des musiques à danser. J'ai ensuite cofondé le trio La Piétine et le duo Éclipse, explorant et faisant vivre les répertoires de Haute Bretagne."

Ludmilla Lebrun :

"Musicienne depuis l'enfance, j'ai navigué dans la musique grâce à divers instruments, piano, accordéon diatonique et chromatique, percussions, flûte traversière, chant, et ai plongé dans la musique du pays Gallo grâce aux Assemblées Gallèses, festival de musique de Haute Bretagne, aux veillées chantées et à la fête du chant à Bovel ou encore à la Bogue d'Or à Redon. Aujourd'hui dans les Hautes-Alpes, je sens toute l'importance de rester en contact avec la culture de mon pays et trouve un grand plaisir à la partager et la transmettre."

STAGES DE MUSIQUE

10H00 – 13H00 - Stage d'Accordéon Diatonique - Avec Guillaume Aubert (3H)

- Lieu : Foyer socio culturel, salle gironde - L'Argentièrre la Bessée
- Tarif : 20€ minimum
- Maintien du stage s'il y a minimum 8 personnes inscrites
- Jauge max : 12 Personne maxi

Guillaume AUBERT, accordéoniste au sein des Groupes « Folk You » (Folk), Rose Flonflon (Musique du monde), les Semeuses (Opéra et chant lyrique), Astera (Duo d'accordéons diatonique disco rock à danser avec Simon Gielen)

Public : Niveau moyen à confirmé : connaissance (ou pas) des positions simples des accords main droite, lecture de partitions déjà abordée, indépendance des deux mains acquise sur des morceaux simples. Clavier 3 rangs de préférence, ou 2 rangs + alt motivés.

Travail abordé pendant le stage :

Rythmique, accompagnement, et bases d'improvisation sur un morceau envoyé au préalable.

Théorie :

Théorie du tonal Majeur et Mineur, formation des gammes, des accords.
Apprentissage des notes sur le clavier, improvisation sur une grille d'accord simple.

Technique :

Maîtrise du soufflet, indépendance des deux mains, rythmiques.

Musicalité :

Attaque, appuis, phrasé, tout ce qui tourne autour du bras gauche...