



STAGE AFDAS DE 48H DU 2 AU 6 FEVRIER 2026

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES D'ARTISTE INTERPRÈTE AVEC LA DANSE PHYSIQUE CONTEMPORAINE



**COÛT DE FORMATION: POSSIBILITÉ DE PRISE EN CHARGE PAR L'AFDAS
ET UNE SEMAINE DE WORKSHOP AVEC LE BALLET DE DANSE PHYSIQUE CONTEMPORAINE**

L'engagement dans la formation permanente du spectacle vivant est crucial pour permettre à tous les acteurs—artistiques et techniques—de progresser ensemble, d'élever la qualité des productions et de garantir une offre culturelle cohérente et durable.

FICHE SYNTHÉTIQUE

La Danse Physique Contemporaine

La Danse Physique Contemporaine, développée par David Llari, est une méthode innovante qui a été récompensée par le prix Art Explora & Académie des Beaux-Arts pour la meilleure méthode d'accès à l'art et la culture d'Europe en décembre 2022. Cette méthode audacieuse vise à s'émanciper des formes et des esthétiques traditionnelles pour favoriser un corps conscient et authentique. Elle permet aux interprètes de délivrer des messages puissants et pertinents à travers un langage corporel riche et nuancé.

Sur une période d'une semaine, les participants s'engageront dans 48 heures de travail intensif, explorant les principes fondamentaux de cette méthode. Ils auront l'opportunité de traverser la danse physique contemporaine, favorisant une application directe sur l'espace scénique. Ce stage de développement de compétences intéresse autant l'approche technique que l'expression artistique, renforçant ainsi la connexion entre le corps et l'espace, et offrant une expérience immersive pour enrichir leur pratique.

Descriptif synthétique – Stage Danse Physique Contemporaine

Objectif

- **Stage intensif de 48 h pour intermittents** artistes interprètes afin de **découvrir et intégrer la méthode DPC** pour enrichir le vocabulaire corporel et la pratique scénique.
- Encadrement expert individualisé et approche concrète et pratique centrée sur l'application en scène.
- **Heures comptabilisées pour le renouvellement de votre intermittence**
- **Accès à une méthode primée**, source d'inspiration et de différenciation.
- **Financement** via le fonds **AFDAS**

Formation visant à développer les compétences artistiques et techniques de l'artiste interprète au sein de son secteur d'activité professionnel, à travers l'approche de la danse physique contemporaine.

PRÉSENTATION SYNTHÉTIQUE

... Avec une équipe pédagogique d'exceptions...

Une formation dispensée par des professionnels du spectacle vivant, et de la production audiovisuelle.

Quel est le public visé ?

Cette formation s'adresse aux artistes-interprètes professionnels, danseur, chanteur ou comédien, artiste-auteur désirant développer leurs compétences en danse physique contemporaine.

Quel sont les prérequis ?

Avoir au moins 2 ans d'expérience professionnelle en tant qu'artiste interprète (danseur, chanteur ou comédien), avoir un intérêt pour la danse physique contemporaine et souhaiter développer ses compétences corporelles en tant qu'artiste interprète à travers la danse physique contemporaine.

Ces prérequis sont vérifiés sur cv et un entretien.

Modalités d'admission :

L'admission se fait sur cv, lettre de motivation et entretien. Il est possible de candidater 3 mois avant le début du stage

L'admission est, par la suite, apportée entre 11 et 90 jours ouvrées, à partir de la demande de candidature



Semaine de formation & Création - Danse Physique Contemporaine

Configuration de la Semaine

Engagement Total :

Les participants s'investiront pleinement dans une semaine dédiée à la création avec le ballet de danse physique contemporaine. Ils exploreront les techniques et les concepts de la méthode de David LLARI, créant ainsi une expérience immersive et collaborative.

Format de Création :

Dans le cadre de la création, chaque participant aura l'opportunité de travailler sur des solos, des duos, ainsi que des chorégraphies de groupe. Cela garantira que chacun puisse s'explorer et s'exprimer dans différentes configurations artistiques.

Reportage Vidéo :

Un reportage vidéo individuel sera réalisé pour chaque participant. Ceci permettra de suivre leur évolution et leur développement des compétences tout au long de la semaine, offrant une perspective précieuse sur leur parcours artistique.

Musique Originale :

Les participants travailleront autour des compositions originales du compositeur Frank 2 Louise, spécialement conçues pour ce ballet. Cette collaboration musicale enrichira l'expérience et favorisera l'expression corporelle, permettant aux artistes de s'épanouir dans leur créativité.

Cette semaine promet d'être une aventure enrichissante, alliant technique, expression et innovation.

Objectifs

A la sortie de la formation l'objectif globale est :

Avoir développé et consolidé les 4 compétences ci-dessous :

- *La technique corporelle*
- *La musicalité du corps*
- *L'improvisation*
- *La présence scénique*

Aptitude

Les aptitudes attendues sont d'aimer la scène, d'avoir une appétence pour la danse contemporaine, le travail en équipe, un esprit de troupe, la créativité, l'adaptabilité et la rigueur.

Compétences

LA TECHNIQUE CORPORELLE

Objectif d'apprentissage : Développer sa technique corporelle, maîtrise du corps (poids, gestes, alignement stabilité du centre, travail de la précision des gestes, et des transitions)

La journée de travail se divise toujours en 3 temps :

- *Échauffement globale (matin)*
- *Exercices pratiques (matin)*
- *Mise en place d'une chorégraphie et / ou improvisation (après-midi)*

LA MUSICALITÉ DU CORPS :

Objectif d'apprentissage : capacité à lire le tempo, le flux musical, les accents et le silence, adaptation du mouvement au rythme, et au phrasé.

L'IMPROVISATION :

Objectif d'apprentissage : Exploration libre du mouvement, générations de propositions chorégraphiques, structuration d'un court passage.

LA PRÉSENCE SCÉNIQUE :

Objectif d'apprentissage : Conscience et gestion de l'espace, énergie de présence et travail en groupe.

Durée:

5 jours de formation pour 48h de formation au total

Du lundi 02 février au vendredi 06 février inclus.

Les cours ont lieux en présentiel du lundi au Vendredi à raison de 9 à 10H / jour

- Lundi 9h-13h et 14h-19h
- Mardi 8h-13h et 14h-19h
- Mercredi 8h-13h et 14h-19h
- Jeudi 8h-13h et 14h-19h
- Vendredi 9h-13h et 14h-19h

Chez Cromot, Maison de diffusion et production
9 rue cadet 75009 Paris

TARIFS 2025

- o Frais pédagogiques : 2880€
- o Frais de dossier : 20€



Méthodes mobilisées

Ateliers en groupe de 20 élèves maximum afin de garantir un suivi personnalisé.

Coaching individuel possible pour toutes les disciplines en plus du programme (coût supplémentaire).

Atelier en présentiel à Paris.

Master class avec des intervenants du milieu artistiques sur des points spécifiques.

Accès à un drive avec des musiques, vidéos, etc. Accès à un groupe privée sur WhatsApp

Une restitution est réalisée en fin de formation

Modalités d'évaluation

Contrôle continu-Quizz.

Une évaluation le 2ème, 4ème, 5ème jour en fin de journée, puis une évaluation finale le dernier jour devant l'équipe pédagogique sous forme de restitution.



La journée de travail se divise toujours en 3 temps

- Échauffement globale (matin)
- Exercices pratiques (matin)
- Mise en place d'une chorégraphie et / ou improvisation (après-midi)

Jour 1 – Introduction et cadre physique

Thèmes: repères corporels, sécurité, respiration, disponibilité corporelle.

Contenu: échauffement, body mapping, prise de contact avec l'espace et le poids du corps.

Objectifs: établir un socle de présence, comprendre l'énergie et le placement dans l'espace.

Méthodes: pratique guidée, retours courts, démonstrations.

Livrables: carnet de bord de l'observation corporelle.

Jour 2 – Mise en mouvement et alignement

Thèmes: alignement, énergie interne, stabilité et mobilité.

Contenu: exercices d'alignement, épaules/plexus/ bassin, travail au sol et transitions.

Objectifs: optimiser le placement du corps, préparer des phrases de mouvement plus complexes.

Méthodes: ateliers en duo, micro-phrases chorégraphiques.

Jour 3 – Poids, suspension et gravité

Thèmes: gestion des charges, portés simples, effets de gravité.

Contenu: portés assistés, travail de torsion et de suspension contrôlée.

Objectifs: développer la conscience du poids du corps et des appuis.

Méthodes: travail en petits groupes, démonstrations.

Jour 4 – Energie et flux: respiration et impulsions

Thèmes: flux corporel, respiration coordonnée au geste.

Contenu: séries d'enchaînements fluides, travail d'impulsions et de réversibilité.

Objectifs: fluidifier les transitions et accroître la dynamique du mouvement.

Méthodes: travail synchronisé, improvisation guidée.

Jour 5 – Mouvement architectural et construction de phrases

Thèmes: construction de phrases chorégraphiques, architecture du mouvement.

Contenu: création de courtes phrases, répétitions avec variations.

Objectifs: acquérir des outils pour écrire des états corporels en phrase.

Méthodes: écriture collective, travail en ensembles.

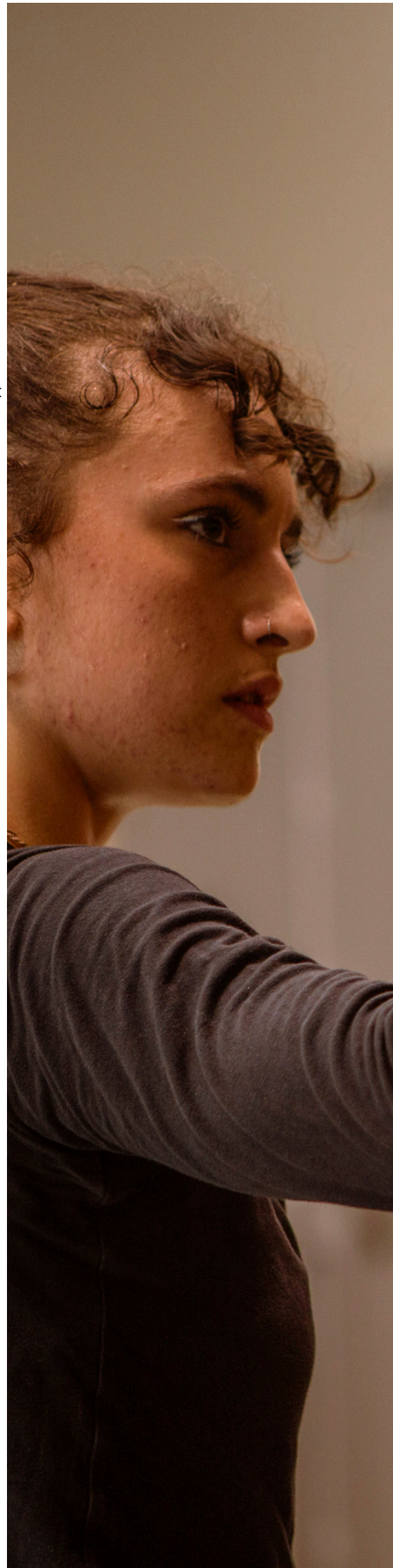
Travail en duo: contact et réciprocité

Thèmes: contact physique, écoute mutuelle, réactivité.

Contenu: exercices de contact, travail en duo sur l'initiative et l'écoute du partenaire.

Objectifs: développer la synchronisation et la coopération dans le mouvement.

Méthodes: duo, micro- performs, retours.



PRÉSENTATION SYNTHÉTIQUE

Formation visant à développer les compétences artistiques et techniques de l'artiste

interprète au sein de son secteur d'activité professionnel, à travers l'approche de la danse physique contemporaine.
... Avec une équipe pédagogique d'exceptions...

Une formation dispensée par des professionnels du spectacle vivant, et de la production audiovisuelle.

Quel est le public visé ?

Cette formation s'adresse aux **artistes-interprètes** professionnels, danseur, chanteur, comédien ou artiste-auteur désirant développer leurs compétences conscience corporelle par méthode innovante de danse physique contemporaine.

Quel sont les prérequis ?

Avoir au moins 2 ans d'expérience professionnelle en tant qu'artiste interprète (danseur, chanteur, comédien ou artiste-auteur),
avoir un intérêt pour la danse physique contemporaine et souhaiter développer ses compétences corporelles en tant qu'artiste interprète.

Ces pré-requis sont vérifiés sur cv et un entretien.

Modalités d'admission :

L'admission se fait sur **cv , lettre de motivation et entretien**.
Il est possible de candidater 3 mois avant le début du stage.

L'admission est, par la suite, apportée entre 11 et 90 jours ouvrées, à partir de la demande de candidature



Le programme est réparti sur 4 modules de formation.

Chaque modules de formation est évalué de façon autonome en continue avec un délai de 5 jours pour valider tous les modules de formation.

Pour valider les modules de formation, un taux de 50% de réussite minimum est nécessaire sur l'ensemble des critères.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation qui atteste de la qualité de la formation sur l'intégralité des modules de formation abordées.

Accessibilités

Dès l'entrée l'anticipation des situations de handicap est prévue avec la participation d'un **réfèrent handicap désigné au BDPC , à savoir David LLARI** llari@bdpc.fr.

Des mécanismes de compensation (tiers temps, supports visuels, adaptation des cours) sont aussi utilisés. L'ensembles des parties prenantes de la formation est sensibilisé à cette situation et des procédures d'alerte décrochage sont aussi prévues. Enfin les locaux sont adaptés pour accueil de personnes handicapées (toilettes, salles de cours etc).

Indicateurs clés

Voir site BDPC.FR/FORMATION

Critères de recevabilités pour l'aide de financement Afdas :

Catégorie	Nombre de jours/Cachet minimum.	Période d'étude et de recevabilité
Artiste interprète, musiciens, metteurs en scène	48	Au cours des 2 dernières années
Technicien du spectacle	88	Au cours des 2 dernières années
Technicien du cinéma et de l'audiovisuel	130	Au cours des 2 dernières années
Réalisateurs	48	Au cours des 2 dernières années

L'équipe de Formation

David LLARI /Auteur Chorégraphe
Référent pédagogique/administratif
Responsable handicapé

Il dirige le Ballet de la Danse Physique Contemporaine au travers duquel il mène une recherche nouvelle sur le caractère singulier du danseur : son langage corporel, sa sensibilité et ses émotions. Dans le cadre de ce travail, il a notamment remporté le Prix de la Critique au Concours International Choreography'30 de Hanovre avec le solo Slave. Par le passé, David a collaboré avec Frank Il Louise en tant qu'assistant chorégraphe avec lequel il apprend à intégrer les nouvelles technologies. Il a également créé la Maison du Hip-hop à Paris.

Aujourd'hui, sa méthode se transmet au sein de scènes nationales et de centres chorégraphiques avec lesquels il mène des formations, ateliers de sensibilisation et workshops pour les professionnels.

Sa méthode remporte de nombreux prix et reçoit en décembre 2022 le prestigieux prix européen Art Explora - Académie des beaux-arts pour la meilleure méthode d'accès à l'art et la culture d'Europe et de l'engagement des publics.

Actuellement, il est artiste associé au Centre Culturel HÉMAN en région parisienne jusqu'en 2029. Il était auparavant artiste associé au centre choregraphique de la Ville de Strasbourg et artiste en collaboration au ballet national de Marseille.

Depuis 7 ans il développe des formations spécialisées dans le spectacle vivant proposant des solutions adaptées et sur mesure aux besoins du secteur des arts vivants.

Thomas BARBARISI, intervenant

DANSEUR interprète, il se distingue par sa singularité et met un point d'honneur à l'intention derrière le geste. Après une formation hip-hop, il s'applique à nourrir sa danse d'autres influences, par exemple avec une formation à l'ÉCOLE NATIONALE DE DANSE DE MARSEILLE. Interprète du solo Slave, chorégraphié par David Llari, il remporte le prix de la critique au 30ème International Choreographic Competition Hannover et tourne sur une cinquantaine de dates.

Il évolue aujourd'hui dans la compagnie du BALLET DE LA DANSE PHYSIQUE CONTEMPORAINE avec qui il développe la méthode DPC où l'identité de l'interprète est au centre de la création. Thomas continue de s'explorer à travers le monde notamment au Japon où il remporte d'autres prix.





CONTACT

Contacts et renseignements

Formation@bdpc.fr / 0647183786

Site

<https://www.BDPC.FR/FORMATIONAFDAS>