

Programme du stage de salsa & danses latines



Stage intensif Salsa & Danses Latines

6 jours pour consolider sa technique, gagner en confiance, danser avec plus de musicalité et vivre une vraie immersion collective.

L'esprit du stage

Ce programme a été pensé comme une progression complète : partir des bases du corps et de la connexion, enrichir la technique individuelle, approfondir le travail en couple, puis aboutir à une présentation finale ouverte et festive.

Pendant 6 jours, les participant·es traversent plusieurs disciplines complémentaires : **salsa, bachata, latin heels, pilates pour danseurs latins, mouvement corporel, musicalité, acrobaties et présence scénique.**

L'objectif n'est pas seulement d'apprendre des pas : il s'agit de mieux comprendre son corps, d'affiner son écoute musicale, de développer sa présence, et de repartir avec des outils concrets pour danser avec plus de liberté, de précision et de plaisir.

En un coup d'œil

Format	Détails
Durée	6 jours
Volume horaire	35 heures de formation
Encadrement	2 professeur·es
Disciplines	Salsa, Bachata, Latin Heels, Pilates, Mouvement corporel, Musicalité, Acrobaties
Temps forts	Pratiques sociales quotidiennes, apéritifs, présentation finale et soirée sociale

Ce que le stage permet de développer

- **Technique individuelle**

Travail du timing, des appuis, des transferts de poids, des tours, des shines et de la dissociation corporelle.

- **Danse en couple**

Connexion leader/follower, frame, écoute, qualité du guidage, changements de direction, énergie et fluidité.

- **Musicalité**

Identifier les instruments, comprendre les breaks, interpréter les accents et adapter sa danse à la musique.

- **Expression corporelle**

Présence, intention, sensualité, dynamique du mouvement, travail des bras, du buste et des hanches.

- **Préparation physique**

Pilates, mobilité, alignement, stabilité, prévention des blessures et renforcement adapté aux danseurs latins.

- **Performance et scène**

Chorégraphie, présence scénique, improvisation, acrobaties sécurisées et présentation finale.

Répartition des 35 heures

Domaine	Volume
Salsa — couples et shines	8 h
Bachata — couples et footwork	7 h
Latin Heels	4 h
Pilates for Latin Dancers	4 h
Mouvement corporel	4 h
Musicalité	3 h
Acrobaties et lifts	2 h
Pratiques sociales et apéritifs	3 h

Planning jour par jour

Jour 1 — Connexion et bases techniques

Objectif : poser les fondations du stage : posture, appuis, timing, connexion et premiers outils pour danser avec plus de stabilité.

- Pilates for Latin Dancers : activation du centre, posture, stabilité, prévention des blessures.
- Salsa technique individuelle : timing, transferts de poids, shines de base, dissociation corporelle.
- Salsa en couple : connexion leader/follower, frame, tours de base.
- Mouvement corporel : buste, hanches, bras.
- Social practice + apéritif : premier temps d'échange, de pratique et d'intégration.

Jour 2 — Bachata, footwork et musicalité

Objectif : travailler la précision rythmique, les accents, les changements d'énergie et l'interprétation musicale.

- Pilates mobilité et souplesse.
- Bachata footwork : dominicaine, accents, jeux rythmiques.
- Bachata en couple : connexion, ondulations, variations d'énergie.
- Musicalité appliquée : instruments, breaks, interprétation.
- Social practice + apéritif : mise en pratique dans une ambiance conviviale.

Jour 3 — Latin Heels et expression

Objectif : développer la confiance, les lignes, l'équilibre, la présence et l'intention dans le mouvement.

- Technique Heels : marche, lignes, équilibre, contrôle.
- Mouvement corporel avancé : sensualité, dynamiques, intention.
- Chorégraphie Heels : mémoire, style, attitude.
- Salsa shines styling : précision, personnalité, musicalité.
- Social practice + apéritif : danser, essayer, oser.

Jour 4 — Partnerwork intensif

Objectif : approfondir le travail en couple, enrichir le vocabulaire et améliorer la fluidité dans les enchaînements.

- Pilates force et alignement.
- Salsa partnerwork avancé : combinaisons, changements de direction, tours multiples.
- Bachata fusion partnerwork : connexion, variations, qualité du mouvement.
- Musicalité en couple : écoute partagée, intentions, respiration dans la danse.
- Social practice + apéritif : tester les outils dans un cadre social.

Jour 5 — Acrobaties, scène et performance

Objectif : préparer le corps et l'esprit à la scène, introduire les acrobaties en sécurité et construire une présence collective.

- Préparation physique pour les acrobaties.
- Acrobaties et lifts : sécurité, bases, entrées et sorties.
- Travail scénique et présence : regard, intention, occupation de l'espace.
- Chorégraphie de groupe salsa/bachata : cohésion, énergie, interprétation.
- Social practice + apéritif : dernière grande pratique avant l'intégration finale.

Jour 6 — Intégration et présentation finale

Objectif : rassembler les acquis, répéter, improviser et partager le résultat du stage.

- Mouvement conscient et stretching.
- Répétitions générales.
- Laboratoire d'improvisation sociale.
- Présentation finale et enregistrement de vidéos.
- Clôture + apéritif final.

Le dernier week-end : bootcamp et soirée sociale

Le stage se prolonge avec un **bootcamp ouvert à toutes et tous**, le **vendredi et le samedi**, au tarif de **200 € pour les non participants au programme semaine**.

Le dimanche, un **baile social** vient clôturer la semaine : une soirée ouverte, festive et fédératrice, avec une présentation du travail réalisé pendant le stage, un temps de danse sociale, et l'invitation des écoles locales afin de créer du lien avec toute la communauté danse.



Une semaine pour progresser, se dépasser et vivre la danse latine de l'intérieur.

Chaque journée combine technique, corps, musicalité, pratique et convivialité pour permettre à chacun·e de se projeter dans son propre parcours de danseur ou danseuse.