

A man in a blue suit and a woman in a patterned dress are dancing Lindy Hop in front of a large, colorful mosaic wall. The man is on the left, smiling, and the woman is on the right, also smiling. They are holding hands and in a dance pose. The mosaic wall behind them features abstract patterns in black, white, and yellow. The ground is paved with light-colored stones.

Formation de danseur·se  
interprète et pédagogue en  
**LINDY HOP & SOLO JAZZ**



# SWING

Un cursus complet alliant  
théorie et pratique

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Le Lindy Hop et le Solo Jazz vernaculaire sont les formes de danse folkloriques de la communauté africaine américaine de l'ère du Jazz Swing, développées entre la fin des années 1920 et le début des années 1950.

Aujourd'hui, en France, la communauté des danses swing est dynamique et s'enrichit de nouveaux pratiquant-es chaque année.

En raison de cet incroyable essor, les danses swing et particulièrement le lindy hop et le solo jazz sont désormais fréquemment représentées dans les productions commerciales (clips vidéos, événementiel) et artistiques (spectacle vivant).

Il en ressort le besoin d'une formation aussi bien technique que théorique : la communauté réfléchit activement aux techniques de danse et de performance mais aussi à l'histoire et aux enjeux politiques et culturels de la transmission du Lindy Hop. Notre formation entend répondre à ce besoin, en donnant aux danseur-ses de swing les outils pour se produire professionnellement d'une part et pour transmettre cet art d'autre part.



Enseignant-es  
internationalement reconnu-es



Présentiel & Distanciel



Durée de formation sur mesure en  
fonction de votre objectif



En semaine ou le week-end

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a un objectif double : tout d'abord acquérir les éléments techniques (de danse, de musicalité) et théoriques (sur l'anatomie de la danse et les enjeux culturels actuels), à connaître dans le but de se préparer à un contexte professionnel de performance du Lindy Hop et/ou du Solo Jazz et à la transmission de ces disciplines dans un contexte d'enseignement.

D'autre part, acquérir les compétences pédagogiques, de gestion de groupe et de facilitation



La formation s'adresse aux pratiquant-es qui souhaitent s'initier ou se perfectionner au Lindy Hop et au Solo Jazz vernaculaire dans le but de se professionnaliser dans la performance et/ou l'enseignement de ces disciplines.

## LE RÔLE D'UN·E DANSEUR·SE INTERPRÈTE EN LINDY HOP ET SOLO JAZZ VERNACULAIRE :

Le Lindy Hop et le Solo Jazz vernaculaire sont les formes de danse folkloriques de la communauté africaine américaine de l'ère du Jazz Swing, développées entre la fin des années 1920 et le début des années 1950.

Un·e danseur·se interprète de Lindy Hop et de Solo Jazz vernaculaire doit donc maîtriser la technique rythmique et stylistique de ces formes artistiques.

Il·elle se doit de respecter l'histoire, la culture et le contexte socio-racial de l'époque, afin d'en comprendre toutes les dimensions et ses conséquences dans la scène actuelle. L'apprenant·te peut ainsi constamment travailler, à travers la pratique de son art, sa réflexion sur l'inclusivité des danses swing.



## TRANSMETTRE LE LINDY HOP ET LE SOLO JAZZ A DES ELEVES :

Le Lindy Hop et le Solo Jazz sont maintenant des danses connues du grand public et de nombreuses écoles ou associations voient le jour et proposent d'enseigner ces disciplines.

Les danses vernaculaires des années 30-40 sont qualifiées de "danse de rue" et ne sont pas sanctionnées par un diplôme d'état.

Notre formation a été créée pour améliorer la qualité des enseignements proposés, dans le respect de la culture afro-américaine dont le Lindy Hop et le Solo Jazz sont issues, afin d'assurer une transmission éclairée aussi bien technique et musicale que sur les enjeux actuels d'appropriation culturelle.



## Pré-requis pour participer à la formation

- **Technique :**  
Les pré-requis techniques seront validés par l'équipe pédagogique en fonction de l'objectif souhaité et de l'expérience déjà acquise
- **Physique :**  
Aucune contre-indication médicale à la pratique de la danse
- **Niveau de langue :**  
Anglais de base
- **Matériel informatique :**  
Ordinateur ou smartphone, logiciel Zoom, webcam et microphone pour contenu distanciel.

## Intervenant·es

L'expertise de l'équipe Shake That Swing, forte de sa pluralité et ses 10 années d'expérience, garantit la qualité des formations proposées.



# Les modules

## Programme par année

### Cours technique incluant le module de musicalité

- **CONTENU :** Lindy hop & Solo Jazz
- **VOLUME :** A définir
- **ENSEIGNEMENT :** Présentiel

Au sein de la formation, des groupes de niveau homogène seront constitués par audition des participant-es

### Ouverture vers les autres danses swing et les danses qui héritent du swing

- **CONTENU :** Tap, House, Blues
- **VOLUME :** A définir
- **ENSEIGNEMENT :** Présentiel

### Anatomie - physiologie

- **VOLUME :** A définir
- **ENSEIGNEMENT :** Distanciel / présentiel

### Histoire des danses et des musiques swing

- **VOLUME :** A définir
- **Enseignement :** Présentiel/Distanciel

### Sensibilisation aux enjeux des cultures swing

- **VOLUME :** A définir
- **Enseignement :** Distanciel

### Techniques de pédagogie et de facilitation d'un groupe

- **CONTENU :** Méthologie de transmission
- **VOLUME :** A définir
- **ENSEIGNEMENT :** Présentiel/Distanciel

# Descriptif

## Module 1 : Cours technique



**Lindy Hop :**  
Approfondir ses connaissances techniques et musicales

Présentiel

**Évaluation :**  
Continue au cours de la formation

**Pré-requis technique :**  
En fonction de la durée de formation

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à solidifier leurs connaissances techniques du Lindy Hop du tempo lent à très rapide afin de construire une danse improvisée.

**Contenu indicatif :**  
Ce cours permettra d'approfondir les rythmiques de déplacement – groove walk, triple steps, kick steps –, de parfaire son vocabulaire et les techniques de connexion avec son-sa partenaire.

**Solo Jazz :**  
Approfondir ses connaissances techniques et l'improvisation

Présentiel

**Évaluation :**  
Continue au cours de la formation

**Pré-requis technique :**  
En fonction de la durée de formation

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à solidifier leurs connaissances techniques du Solo Jazz du tempos lent à très rapide afin de construire une danse improvisée.

**Contenu indicatif :**  
Ce cours permettra d'approfondir son vocabulaire en Solo Jazz et dans les danses qui l'ont influencé – tap dance, charleston etc.

# Descriptif

Présentiel

**Évaluation :**  
continue au cours de la formation

**Pré-requis technique :**  
En fonction de la durée de formation

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à interpréter la musique à travers la danse.

**Contenu :**  
Ce cours permettra de découvrir la théorie musicale spécifique au jazz swing – instrumentalisation, structures, styles... – et sa mise en pratique dans la danse.

## Module 2 : Musicalité



## Module 3 : Anatomie - Physiologie



Présentiel/Distanciel

**Évaluation :**  
Quizz

**Pré-requis technique :**  
Aucun

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à préparer et entretenir leur corps et celui de leurs élèves pour la pratique sportive et prévenir les blessures.

**Contenu :**  
Ce cours permettra de découvrir les bases anatomiques et physiologiques pour le mouvement ainsi que des techniques d'échauffement et d'étirement.

# Descriptif

## Module 4 : Ouverture vers les autres dances swing et les dances qui héritent du swing



Présentiel

**Évaluation :**  
Continue au cours de la formation

**Pré-requis technique :**  
Aucun

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à faire le lien entre les dances swing et les autres dances afro-américaines. Découvrir une ou plusieurs dances connexes au Lindy Hop/Solo Jazz

**Contenu :**  
Ce cours permettra de découvrir la House Dance, le tap ou la danse Blues.

Présentiel

**Évaluation :**  
Examen pratique à la fin de la formation

**Pré-requis technique :**  
Aucun

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à construire un cours de Lindy Hop/Solo Jazz, à animer un groupe et faciliter les échanges et les interactions avec les élèves.

**Contenu :**  
Ce cours permettra d'apprendre à construire un cours de Lindy Hop/Solo Jazz, avec des techniques pédagogiques efficaces et culturellement responsables.

## Module 5 : Techniques de pédagogie et de facilitation d'un groupe



# Descriptif

## Module 6 : Culture musique et danse



Histoire des danses et des musiques swing

Séminaires en ligne ou en présentiel

Évaluation :  
Quizz

Pré-requis technique :  
Aucun

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à connaître l'évolution des danses et musiques jazz à travers l'histoire, ainsi que leurs influences et leur héritage.

**Contenu :**  
Ce cours permettra de découvrir les grandes figures qui ont marqué les danses et musiques jazz et leurs différents courants, et d'apporter le contexte historique dans lequel ces pratiques artistiques se sont développées.

Sensibilisation aux enjeux des cultures swing

Séminaires en ligne ou en présentiel

Évaluation :  
Quizz

Pré-requis technique :  
Aucun

**Objectif pédagogique :**  
Amener les apprenant-es à prendre conscience des enjeux culturels autour des danses swing de nos jours, dans le but de pratiquer ces formes artistiques dans le respect de leur héritage.

**Contenu :**  
Ce cours permettra de faire le lien entre l'histoire et la scène actuelle et d'initier une réflexion autour des notions d'inclusivité et d'appropriation culturelle.



## Modalités d'inscription

**Saison 2023/2024**

Sessions sur mesure,  
en semaine (journée) et/ou le week-end

**Ouverture des inscriptions :**  
Juin 2023

**Tarif :**

à partir de 80 euros HT/h (sur devis)

<https://espace-eleve.shakethatswing.com>

**Informations :**

[www.shakethatswing.com](http://www.shakethatswing.com)

07 86 62 67 70