



FESTIVAL
**INGÉNIEUSE
AFRIQUE**

12 juin
2022

DANSE AFRICAINE DU MALI

**Stages initiation/débutants &
pratiquants/confirmés**

En solidarité avec l'association SOS Méditerranée

Dimanche 12 juin 2022 à Foix (09000)

Salle des fêtes de l'école Lucien GORON 10-12 Bd Alsace Lorraine

Stages Initiation/débutants de 10h à 12h30
Stages Praticants (3 ans de pratique environ) de 14h30 à 18h

Animés par l'association **NISSODIA**
FOU RICO à la danse et ses musiciens
aux **percussions**

Crédit photo Valérie Schitt photographie



***Echauffements et étirements façon Pilates :
pensez à apporter un tapis de sol !***

Tarifs

Stages Initiation/débutants (2h30 de stage) : 25 € adultes – 15 € ados & étudiants
Stages Praticants/confirmés (3h30 de stage) : 35 € adultes – 25 € ados & étudiants
Forfait journée (les 2 stages, soit 6h de stage) : 50 € adultes – 38 € ados & étudiants

**** 10% seront reversés à l'association SOS Méditerranée en soutien aux migrants ****

Contacts

Sabine : 0670332650

Katy : 0670118666

*** Réservation obligatoire ***

Avec versement d'arrhes

Initiation/débutants : 15 €

Praticants/confirmés : 20 €

Forfait journée avec 2 stages : 25 €

Merci d'adresser les chèques à l'ordre de : Association NISSODIA

Adresse postale : Boutique Peau Ethic et autres merveilles

Zone commerciale de Marveille
09350 LES BORDES SUR ARIZE

Auberge espagnole

Prochains stages de FOU RICO dans le Tarn (81)

- Samedi 14 mai 2022 à Valence d'Albigeois de 15h à 17h30
- Samedi 04 juin 2022 à Valence d'Albigeois de 15h à 17h30

Prochains événements de l'Association Nissodia dans le Tarn (81) :

- Du 26 au 29 mai 2022 à Senouillac : 4 jours pour explorer une danse malienne, son rythme, son chant et son contexte culturel avec Manu Sissoko & co
- "Bal afro" le vendredi 27 à 19h à Senouillac (5€ l'entrée, gratuit pour les stagiaires)

LE MOT DE FOU RICO

Parce qu'il est parfois difficile de franchir le cap du « premier essai », j'ai organisé pour vous un STAGE d'INITIATION qui est destiné :

- Aux personnes qui n'ont jamais pratiqué de danse africaine mais qui sont curieuses d'essayer !
- Aux débutants qui vont ainsi pouvoir approfondir et consolider leurs premières bases de danse africaine, à un rythme moins effréné !
- Aux danseurs/danseuses (qui pratiquent d'autres danses, y compris africaines) et qui souhaitent découvrir la danse du MALI...

Je souhaite mettre l'accent sur le lien musique/danse qui est, à mon sens, primordial pour appréhender les danses africaines (et plus généralement toutes les danses traditionnelles). En danse africaine, en effet, nous avons la grande chance d'être accompagné(e)s par des musiciens « en live » dont les percussions (djembé et dunun) sont en constante interaction avec les mouvements du danseur ou de la danseuse, qui en est, en quelques sortes, le chef d'orchestre puisque c'est la danse qui dirige la musique (son intensité, ses accélérations et ralentissements, son énergie...)

En complément d'un travail sur le rythme, je souhaite également travailler sur les fondamentaux de la danse africaine afin de vous transmettre les bases les plus solides et authentiques possibles, sur lesquelles pourra reposer votre apprentissage futur... si vous succombez, comme moi, au charme incommensurable de ces danses !!!

Le STAGE destiné aux PRATIQUANTS s'adresse à toute personne qui pratique les danses africaines depuis quelques années, mais aucun niveau n'est attendu ni requis ! Pas de stress, ce stage peut être accessible à tous/tes, même si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps ou que par intermittence (contexte actuel oblique !) et même si vous pratiquez depuis toujours d'autres danses africaines (car les danses du Mali sont très spécifiques et vous feront découvrir encore un autre univers !)

N'ayez pas peur de la DURÉE DES STAGES : ils sont volontairement longs car je prends le temps de bien préparer le corps avant de danser. Échauffement façon Pilates, suivi d'une mise en pratique très progressive afin d'éviter les blessures. Étirements fins façon Pilates. Pensez à apporter un tapis de sol, c'est plus confortable !

En espérant vous retrouver très bientôt pour danser,
Amicalement,
Fou Rico

MERCI de transmettre cette information aux personnes de votre entourage susceptibles d'être intéressées par ces stage-découverte des danses africaines du Mali !!!

Quelques éléments sur le parcours de danseuse de Fou Rico

Fou danse depuis ses quatre ans et expérimente de nombreuses danses : après de longues années d'apprentissage des danses classique et jazz, elle goûte à la danse traditionnelle africaine lors d'un séjour au Sénégal en 1995 et découvre la danse d'inspiration africaine et sa musique "vivante", avec l'association Yankadi Kora dans laquelle elle s'est investie avec enthousiasme, puis se passionne pour la danse traditionnelle africaine et plus particulièrement les « danses du Mali » dont elle fait sa spécialité.

Elle se forme à la danse malienne en France auprès de Fatim KOUYATE, Karine BARRERA, Karim COULIBALY, Manu SISSOKO, Hannah WOOD, Moussa KANTE, Brahim dit Bandjoukou COULIBALY, Moïse KOUROUMA, puis au Mali, auprès de Seydou DIAKITE, Mariamni DIARRA, Kafouné DIARRA, Mah Fitini KOÏTA et Moussa DOUMBIA dit Sora. De stages de longue durée en master-classes, de curiosité en découvertes, elle se spécialise alors dans la danse malienne !

Elle découvre également diverses expressions de la danse afro-contemporaine auprès de Vincent HARISDO, Daudet GRAZAI, Merlin NYAKAM, Gérard DIBY, Gahé BAMA, Norma CLAIRE et Salia SANOU... une danse en devenir, en constante recherche et création, une danse pour laquelle elle a à cœur d'apporter sa pierre à l'édifice.

En parallèle, elle s'initie à plusieurs danses de salon (rock, salsa, chacha), danses indiennes (Bharata nathyam, kalbelya, Bollywood), aux danses urbaines (popping, locking, voicing), aux danses percussives (claquettes, flamenco), aux techniques de danse contemporaine (technique Gaqa, danse contact...) et aux danses de cercle. Elle est passionnée par LA DANSE, toutes les danses, et notamment les danses ethniques et rythmiques, mais aussi les danses qui fusionnent la tradition et la modernité comme le modern'jazz et l'afro-contemporain.

Elle se produit sur scène depuis ses quatre ans et participe à de nombreuses animations. En 2011, elle intègre la Cie APAPSEY pour une création afro-moderne mêlant la danse traditionnelle malienne et le hip hop. Depuis 2015, elle danse également pour le groupe DEMBOLO dont le répertoire est essentiellement malien. En 2016, elle participe à la création de l'association NISSODIA ([facebook.com/nissodia](https://www.facebook.com/nissodia)) afin de pouvoir inviter dans le Tarn de grands artistes, pour proposer des stages de qualité et notamment le Festival "MaliTarn" dont les deux premières éditions ont été couronnées de succès. En 2018, elle présente une création de danse sur le répertoire musical de Léo Ferré, commandée par l'artiste peintre Claude Riquaud, pour son vernissage à Albi. En 2019 et 2020, elle participe aux "Laboratoires All Styles" organisés par la chorégraphe contemporaine Marta Izquierdo Munoz au CDCN, Place de la Danse à Toulouse.

Écrivain de métier, Françoise est une artiste dans l'âme, qui se nourrit de l'expressivité des mots comme du corps, sans négliger le souci du détail et la justesse du rythme. Danseuse passionnée et assidue qui repousse sans arrêt ses limites et reste toujours dans la recherche du mouvement, de l'expression à travers ses différentes influences et de l'émotion suscitée par le geste.