

# FORMATION CONTINUE au danseur interprète 2021\_2022

«Prend Conscience de ton potentiel.  
Créer, Innove et change la donne  
The Style Is Yourz»



## LA COMPAGNIE

La Compagnie Michel ONOMO a pour mission de développer l'engagement citoyen pour favoriser le mieux vivre ensemble et renforcer la cohésion sociale. Elle contribue à une société juste, apaisée et confiante où chacun est acteur et citoyen.

La formation Ghôst Flow, vient répondre à une possibilité de se rapprocher de votre état de bien-être. Elle positionne votre moment présent en créant de nouvelles habitudes vers un monde auquel vous aspirez. Pour Meech', créateur du mouvement Ghôst Flow, "Développer un geste pur, c'est développer un mouvement Pleinement Accompli".

## CE QUE NOUS FAISONS

Nous sensibilisons les enfants et les jeunes en France et à l'international au rôle qu'ils ont dans la société, en les encourageant à y prendre part.

Nous mettons en dialogue des personnes de cultures différentes et les invitons à réfléchir ensemble à la construction d'une société où chacun a sa place.

## FORMATIONS CONTINUES au danseur interprète 2021/2022

1 an à 3 ans (tarifications spéciales en lien avec les structures accueillantes)

Inscriptions à partir de Janvier 2021

650 heures par /an modulables

Pour plus de renseignements :  
[www.ciemichelonomo.com](http://www.ciemichelonomo.com)  
[formation@ciemichelonomo.com](mailto:formation@ciemichelonomo.com)

## PÉDAGOGIE

### Introduction

La pédagogie, formation à l'enseignement de l'art chorégraphique, riche de 23 années d'expérience en matière de formation, Michel "Meech" ONOMO propose dorénavant des actions de formations amateurs et professionnelles, continues, pour répondre à différentes demandes :

Les métiers du spectacle et de la danse et ses dérivés (en option, à développer)

Des acteurs de la danse (danseurs, chorégraphes, professeurs, formateurs, coordonnateurs ou directeurs) qui sont en quête de faire évoluer leurs connaissances et savoir-faire. Le principe général est de multiplier les outils des pédagogues afin de faire face aux nouvelles missions émergentes qui leur incombent.

La culture chorégraphique est au centre de notre dynamique de formation. Ainsi des modules sont dédiés à l'apprentissage

Chorégraphes ou interprètes directs seront les passeurs de la richesse artistique spécifique à chaque module.

La deuxième action se propose d'interroger en quoi la communauté des danseurs/professeurs est concernée par le module "Battles", en dégagant précisément le champ des applications possibles en pédagogie de la danse.

Les différents modules attestent que l'art chorégraphique est un maillon des politiques culturelles, de l'histoire de la danse, de la singularité chorégraphique et qu'à ce titre, il participe de la démocratisation, de la diversité et du dynamisme d'un territoire.

Les sciences politiques sous forme de conférences et partage. Elles ouvriront ainsi une réflexion critique sur l'évolution de l'enseignement artistique du Ghôst Flow et sa diffusion sur le territoire.

## But :

- Développer des outils pour que l'élève se construise
- Développer son style personnel
- Créer son propre univers en tant qu'interprète, apprendre à vivre dans un groupe, enseigner la culture Hip-Hop et Clubbin
- Partager auprès d'une équipe d'artistes nationale et internationale sur différentes plateformes d'événements organisés par la compagnie telles que Session 2 Style, THS Fam, Ghôst Flow Battle Jam, Choreographic Flow etc,. Intégrer les formations chorégraphiques du répertoire de la compagnie tel que Deep Manners, Exhâle, Ghôst Flow Movement, Too High Spirit en lien avec le profil développé par l'élève durant la formation.
- Mise en place en place d'outils de composition pour travailler son style personnel
- Evaluer et nourrir la technique de l'élève
- Établir une feuille d'objectifs avec des temps donnés pour préserver une dynamique

## Objectif pédagogique

Appréhender les pratiques distinctes relatives aux différentes danses de la culture Hip Hop

Acquérir les connaissances clés en matière d'organisation / de production / d'administration / communication / d'environnement professionnel et numérique

Affiner sa posture professionnelle

Rencontrer, échanger et réfléchir avec des professionnels et stagiaires en activité dans les métiers de la danse ou du spectacle vivant

Acquérir les outils nécessaires à la conduite et au développement de projet et plus particulièrement de son projet professionnel

Construire avec pragmatisme les pistes de son identité artistique

Progression de l'élève

Aboutir à une autonomie, succès personnel

Développer des connaissances

Maîtriser le vocabulaire de la culture HIP-HOP

Mise en place d'outils de composition pour travailler son style personnel

Evaluation technique de l'élève

Histoire des arts de la culture hip hop

Développer une écriture chorégraphique autour du « Freestyle »

Travailler en groupe, permet une mise en situation de ton style au sein d'une équipe

Etat d'esprit de la culture Hip-hop et son histoire

La concrétisation du projet de formation sera faite par la remise d'un diplôme d'école de danse, attestant d'une formation auprès de professionnels du milieu.

## I. La formation : Ghôst Flow Dance Program

C'est une mise place d'un outil de transmission de la Culture Hip-Hop et un véritable tremplin pour les danseurs virtuoses. Ghôst Flow Nation est une : « école de pensée », créé par Michel « Meech » ONOMO depuis 2002, dans le but de trouver une autre manière de penser le monde à travers la pratique des arts.

Ghôst Flow Movement est la technique qu'il a mise en place.

Le programme de formation « Ghôst Flow Movement » à l'enseignement de la danse s'adresse aux amateurs et professionnels : danseurs, professeurs et formateurs, souhaitant donner un complément dans leur expérience afin de pouvoir être moteur d'une dynamique de projet et de s'investir dans une recherche spécialisée dans celle de la formation. C'est un programme de formation qui t'emmènera sur différentes formules à évaluer tes compétences, se former et développer une autonomie pour que les usagers puissent se construire et affirmer une singularité artistique pour enfin devenir un grand artiste et pourquoi pas un grand « Nom ».

### APRES FORMATIONS :

Dans un souci d'un après-formation pour les élèves, la formation offre la possibilité d'intégrer la Cie Michel ONOMO ou de rentrer dans le listing des artistes danseurs, modèles pour appartenir au catalogue de booking et développer des savoirs-faire ou compétences.

C'est le moment d'en profiter pour perfectionner ton style grâce à un apprentissage intensif de techniques et chorégraphies Hip-Hop et House Dance avec Meech de France, et son équipe de danseurs reconnue nationale et internationale, pour qui la transmission et la danse est une véritable passion.

Direction artistique par Michel « Meech » Onomo

Le travail de Michel « Meech » Onomo notamment sur la création du Ghôst Flow Movement est atypique.

LE Ghôst Flow appelle à l'histoire de Michel « Meech » Onomo, à la fusion des gestuelles du Hip-Hop , Afro , du Body Tap et du Bikutsi, danse originaire du Cameroun.

« Formés des amateurs / professionnels à la culture street dance et la clubbing culture est plus qu'un échange mais une passion ».

Les objectifs de la formation Ghôst Flow Movement sont de se spécialiser dans les danses sociales issues de la culture HIP-HOP de nouvelles générations sous formes de modules et de créations amateurs /professionnels.

La formation proposera un diplôme d'école de pensée reconnu dans le milieu artistique.

Les disciplines/enseignements dispensés seront les suivantes : Danse Hip-Hop – House Dance – histoire de la danse - création musicale

Stages : Waacking – Locking – Bboying - Capoeira – Contemporain – Jazz – Claquettes – Body Tap – Afcmd – Atelier nutrition et Hygiène de vie.

## II. Le Battle Zone

C'est une mise place d'un outil de transmission de la Culture Hip-Hop et un véritable tremplin pour les danseurs virtuoses.

Les battles sont un moyen d'évaluer le niveau, de tester et de pousser les limites de son art, sa performance et de se challenger face à d'autres artistes.

Un aspect non négligeable pour progresser!

Pour cela, différents événements sont organisés en collaboration avec l'association Too High Spirit, les Bords de Scènes, la ville D'ATHIS-MONS et le groupe Ghôst Flow Movement : Session 2 style , THS Battle, Ghôst Flow Battle Jam, Style To Smoke, Fêm The Flow, The For An Exchange, ChoreoGraphic Flow Contest , In paradise Project etc... Vidéo....

## III . Pour la FORMATION CONTINUE au danseur Interprète 2021/2022,

1 an à 3 ans (tarifications spéciales en lien avec les structures accueillantes)

Inscriptions à partir de Janvier 2021

Partie I .

Histoire de la culture Hip-Hop Musique et Danse

### PART II

Appréhender un univers chorégraphique spécifique ; apprendre une variation avec un chorégraphe ou interprète ; connaître les chemins du mouvement et intentions propres à une danse.

#### OBJECTIFS :

Examiner les enjeux de l'usage du numérique dans l'enseignement de la danse • Développer des processus pédagogiques et des compétences en s'appuyant sur le maillage du web (sites internet, réseaux sociaux...)

Des Stages :

#### OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes d'une politique culturelle
- Appréhender les politiques culturelles structurant l'enseignement spécialisé (musique, danse, théâtre)
- Désacraliser le vocabulaire spécifique des politiques culturelles, pour en être acteur
- Porter un regard critique sur l'évolution de l'enseignement artistique

Transmission La bonne idée, de ce qui te constitue..

Travail sur la personnalité

Véritable échappatoire de liberté d'expression, ce cours de danse vous fera transpirer...

Pendant une heure et demie, ou 3 heures on travaille sur des enchaînements chorégraphiques sur des musiques actuelles Hip-Hop, RNB, House Music) On joue sur l'attitude, le rythme (plutôt rapide) et bien sûr la musicalité.

Les cours vous permettront de travailler la tonification du corps (car oui, on bouge dans tous les sens avec pas mal de contractions au niveau des bras, cuisses et abdominaux), la souplesse, la posture et le maintien du corps. Il est parfait pour travailler le renforcement musculaire et l'endurance.

Autant vous dire que ce cours vous permet de vous dépenser tout en vous éclatant sur des musiques canons (Ciara, Lizzo, Missy Elliott, Danileigh, Ella Mai, Chris Brown, Riri, Queen B et pleins d'autres) mais aussi en House Dance sur du Kerri Chandler, Master at Work, Peven Everett

Débutant ou confirmé (car le cours est aussi accessible aux hommes), vous pouvez venir et faire ressortir la/le danseur qui sommeille en vous !

FORMATIONS  
CONTINUE au  
Danseur Inter-  
prète 2021/2022  
1 an (tarifications  
spécial en lien  
avec les structu-  
res accueillantes  
)  
Inscriptions ) à  
partir de Janvier  
2021

SYSTÈMES DE NOTATION :  
Indicateur d'évolution non noté, en travail  
continu :

#### Danseur / Créateur

- Inspiration et émotion
- Capacité de dépassement
- Composition
- Compétences de lier plusieurs style

#### Interprètes

- Technique
- Justesse & placement
- Interprétation émotionnelle
- Connexion avec le "beat"
- Originalité des adaptations

### DÉVELOPPEMENT DU PROGRAMME DE FORMATION

sur 1 an :

1<sup>er</sup> Trimestre :

Acquisition des fondamentaux-structuration-placement-rythme de travail-développement de la conscience corporelle par la CIE MICHEL ONOMO

Une équipe de formateurs

Pour la compagnie 3 à 5 représentation par an :

Entre 10 représentations dans l'année dans une dizaine de villes en France et à l'étranger

Une moyenne de 3 créations amateurs et transmissions de répertoire avec les chorégraphes invités et les chorégraphes formateurs

Un programme basé sur la singularité du danseur et sa discipline :

(Ateliers chorégraphiques, Hip Hop, House Danse, Tap Dance, Théâtre, danse Africaine, intervenants ponctuels)

Répertoire et expériences scéniques

Workshops et master class

Programme de spectacles aux Bords de Scènes (Juvisy)

## 2e trimestre

### Objectifs :

1 mois et demi : acquisition des fondamentaux-structuration-placement-rythme de travail-développement de la conscience corporelle.

1 mois et demi : acquisition et approfondissement des fondamentaux-structuration profonde- placement-composition-recherche-ébauches de projets personnels-développement de la conscience corporelle-approche de la scène.

Ce cycle est basé avant tout sur un travail technique de profondeur (placement et structuration du corps du danseur, consolidation et approfondissement de ses acquis techniques, ancrage des fondamentaux).

Les cours techniques quotidiens en danse Hip Hop et le savoir-faire et les spécificités de chaque enseignant permettront ainsi d'asseoir les bases solides et essentielles sur lesquelles le danseur interprète peut se construire.

Les disciplines complémentaires comme la danse Classique et la danse contemporaine, les ateliers de recherche et de composition, les semaines de création autonomes et certaines performances permettent par ailleurs d'amener les danseurs à développer progressivement leurs qualités artistiques et de rentrer peu à peu dans un travail plus affiné et personnel, celui du danseur interprète. Elles seront faites de manière ponctuels et organiser en fonction de l'évolution des interprètes.

Les danseurs ont également l'occasion d'aborder d'autres champs de travail lors d'interventions ponctuelles en Hip Hop, accrodanse, anatomie, pilates, etc...

Les stages proposés par la formation à chaque période de vacances scolaires (sauf Noël) font partie du cursus obligatoire et offrent donc une ouverture certaine sur le travail d'autres chorégraphes.

## 3 ème trimestre Objectifs

1 mois et demi : Approfondissement des techniques fondamentales - structuration profonde – conscience corporelle - rapport au temps, à l'espace, et à l'autre – composition/recherche – répertoire – stages – approche de la scène.

1 mois et demi : Approfondissement et consolidation des techniques fondamentales – conscience corporelle – diversité des états de corps - rapport au temps, à l'espace, et à l'autre – composition/recherche – répertoire – stages - expériences scéniques.

Au sein de ce cycle, le travail du danseur se poursuit et s'approfondit sur le plan technique, tout en ouvrant le champ du développement artistique de chacun. L'objectif est à la fois de continuer à construire/consolider les éléments de structuration, dans la pluridisciplinarité, et de commencer à s'émanciper du seul travail technique pour trouver une forme de liberté et de singularité dans le mouvement.

L'importance du rapport à l'espace et au temps, la présence, la diversité des états de corps, le rythme, la conscience de l'autre sont des notions clés de l'évolution du danseur dans ce cycle là.

L'intensité du travail se poursuit.

Le danseur aborde désormais davantage les ateliers de recherche, composition, répertoire, et commence à développer son expérience scénique.

Les danseurs ont également l'occasion d'aborder d'autres champs de travail lors d'interventions ponctuelles en Hip Hop, accrodanse, anatomie, pilates,...

Les stages proposés par la Compagnie Michel ONOMO et offrent une ouverture certaine sur le travail d'autres chorégraphes.

## 4e Trimestre : Objectifs :

Training technique pluridisciplinaire - raffinement des différents états de corps - recherche et création – conduite d'un projet chorégraphique - appropriation des moyens de production chorégraphique – autonomisation - pratique régulière et approfondie de la scène - stages - mise en relation avec le milieu professionnel.

L'accent est mis sur la pratique de la scène et le travail proposé vise à former des danseurs interprètes prêts à rentrer dans les compagnies de danse professionnelles. Un travail technique de fond est constamment et quotidiennement approfondi dans chaque discipline fondamentale...leur permettent d'ouvrir leur champ d'expression et de compréhension artistique. Les danseurs sont amenés dans les ateliers réguliers à développer et affirmer leur identité artistique en s'immergeant dans le processus de création chorégraphique des intervenants ou à travers l'appropriation du répertoire des chorégraphes professeurs et des chorégraphes invités. Le développement de la personnalité et la singularité de chaque danseur est particulièrement recherché au sein de ce cycle.

L'ensemble des créations montées au fil de l'année en collaboration avec les danseurs constitue le répertoire de la compagnie.

Les danseurs apprennent ainsi à gérer rapidement différents espaces et contextes de performance, et la vie d'une troupe sur une année entière de travail commun, et leur énergie lors des nombreux déplacements.

Cette expérience offre par ailleurs l'opportunité de prises de contact avec le milieu professionnel, de rencontres avec les acteurs du spectacle vivant, de confrontations et d'échanges avec les publics.

Les danseurs ont également l'occasion d'aborder d'autres champs de travail lors d'interventions ponctuelles en Hip Hop, accrodanse, anatomie, pilates,...

De 1 an à 3 ans :

1 an : Technicité et mouvement dansé  
Approfondissement et perfectionnement des techniques fondamentales - raffinement des différents états de corps, des qualités d'intentions  
1 an : d'interprétation - expérience de différents processus de création – recherche – répertoire – stages - déplacements - pratique régulière et approfondie de la scène.

1 an : la Création chorégraphique  
Prolongement chorégraphique, la cellule de recherche est une année de transition vers le milieu professionnel. Cette transition se concrétise par un processus d'autonomisation dans le travail de l'artiste chorégraphique tout au long de l'année et par la construction d'un projet personnel géré et conduit dans tous les aspects spécifiques à la production chorégraphique : il s'agira concrètement pour le groupe de la création chorégraphique de monter une pièce tout au long de l'année, qu'ils iront ensuite promouvoir et défendre sur différents rencontres, concours, lieux de performance, supports médiatiques,...

Le danseur est ainsi amené à penser les moyens de mise en œuvre d'un projet chorégraphique professionnel.

Cette année s'appuie sur l'expérience d'interprète acquise au sein de la formation d'autres structures: rencontres avec les chorégraphes et différents univers chorégraphiques, processus de création, pratique scénique,...

Tout en continuant à participer à certaines pièces du répertoire de la compagnie et à certains spectacles programmés tout au long de l'année, il intègre un travail de recherche chorégraphique personnel et plus approfondi, et une démarche concrète de recherche des moyens de production d'une œuvre chorégraphique.

Le travail technique quotidien dans les différentes disciplines fondamentales et les ateliers dirigés sont maintenus et approfondis, mais des temps de recherche et de création sont réservés chaque semaine aux danseurs afin de construire progressivement leur projet chorégraphique.

Par ailleurs, les danseurs peuvent bénéficier d'une certaine flexibilité dans l'organisation de leur emploi du temps pour se déplacer et participer à des rencontres et concours chorégraphiques, des performances, des spectacles, des stages au sein de compagnies, des auditions,...

## Conditions d'accès

Pour entrer en formation, les candidats doivent :

Attester par un certificat médical qu'il n'existe pas de contre-indication à la pratique de la danse. Les candidats doivent en outre fournir un document attestant de leur niveau d'études dans l'enseignement général.

Les candidats admis non titulaires du baccalauréat bénéficient d'aménagements d'horaires afin de leur permettre de suivre leur scolarité pour obtenir leur baccalauréat.

L'accès au cursus est soumis à la réussite à un concours d'entrée. Pour les candidats qui ont précédemment suivi leur formation au sein de l'établissement, une décision du directeur de l'établissement, après avis de l'équipe pédagogique, peut remplacer le concours. Les modalités et la nature des épreuves du concours d'entrée sont fixées par l'établissement, le directeur pédagogique et inscrites dans le règlement intérieur. L'établissement définit une procédure de validation des compétences et des connaissances acquises antérieurement. Cette procédure peut donner lieu à la réduction de la durée de la formation et accès à une formule spécifique .

## Conditions Formules

### Tarifs des Formations :

## Conditions d'admission formation 1 an à 3 ans

Pour la danse : selon les formules indiquées à partir de 18 ans  
Toute dérogation doit faire l'objet d'une demande de dispense auprès du directeur, accompagnée d'un curriculum vitae détaillé.

Admissibilité : cours (selon la section choisie) devant un jury et le directeur de la formation

Admission : variation ou solo (selon la section et la formule choisie) et suivi d'un entretien.

Inscription Pré-inscriptions en ligne (uniquement) (ici)

Pour entrer dans la formation qui commence en Septembre 2021

Inscription par email : [formation@ciemichelonomo.com](mailto:formation@ciemichelonomo.com)

Le pré-inscrit reçoit par mail un dossier d'inscription (ici) à retourner dûment rempli et complété :

Cie Michel ONOMO /Too High Spirit  
à l'attention de Formation Ghôst Flow Movement  
1 place du Générale de Gaulle  
91200 ATHIS MONS

Date limite de retour des dossiers : Mai 2021  
Concours d'entrée formule 1 an à 3 ans Mai 2021  
Admission : ouverture des inscriptions Janvier 2021  
Renseignements: [formation@ciemichelonomo.com](mailto:formation@ciemichelonomo.com)

Conditions :  
4000 / an  
+ 200 eu adhésion Association Compagnie Michel ONOMO  
Facilités de paiement à voir sur rdv  
Envoyé CV-Photos, liens vidéos à [formation@ciemichelonomo.com](mailto:formation@ciemichelonomo.com)  
Et remplir les infos suivantes sur ce lien.  
[www.ciemichelonomo.com](http://www.ciemichelonomo.com)  
Instagram : [compagnie michel onomo](https://www.instagram.com/compagnie_michel_onomo)

## Créations issu des formation amateurs et Ghôst Flow :

Ghôt Flow Movement (Promo 2015-2017 ) (vidéo)

Pousser par les courants de danses hiphop actuelles de nouvelles générations Le Ghôt flow émerge et évolue à travers le paysage chorégraphique ...la rue, les Battles , les clips , les films, la musique, les théâtres, elle se danse, donne de l'effet et crée un geste pur, un mouvement pleinement accomplie.

École du Sud (Promo 2016-2017 ) (vidéos)

Virtuoses de l'École du Sud, un spectacle qui allie performance, gestuelle et musique originale pour mettre en avant la danse dite « freestyle Hiphop », House dance de nouvelle génération.

Too High Spirit (vidéo)

Exhâle

Une nouvelle vision et une influence, « Exhâle » met en avant la poursuite d'une exploration du lien entre tradition et modernité... Ce spectacle de club met en avant une Transmission, un partage et une sensibilité artistique »

Il s'agit d'un spectacle Interprété par des femmes qui vont amener leur expérience et leur sensibilité à travers cette musique qui les emporte...

Deep Manners

## Professeurs

### DANSE :

Michel "Meech" ONOMO - Hip Hop, House Dance, Ghôt Flow, Interprétation, relation Music & dance

Enzo "Mès" LESNE - Hip Hop - Ghôt Flow

Loïc ELICE - Hip Hop, House Dance Ghôt Flow

Jérémie "Raza" POLIN - Hip Hop, House Dance, Interprétation, Relation Music & Dance

Leo "Arrow" LORENZO - Krump

Joseph "Go" N'guessan - Hip Hop - Afro

Akeem "Washko" Ibrahim - Hip Hop, House Dance - Interprétation

Daniel "Daneshiro" Hatchi - House Dance

HFlow - Danse Electro

Bboy Tonio - Bboyin (breakdance)

Aston BONAPARTE - Poppin

### MUSIQUE

GYVERHYPMAN - Beatmaker

FRANK 2 LOUISE - Beatmaker