

## Présentation

Voici un descriptif très complet que vous pouvez lire ou survoler. N'hésitez pas à prendre contact pour peaufiner ensemble l'intervention de votre choix ! Je travaille avec musique enregistrée, ou avec des musiciens, seule ou avec partenaire de danse.

Quel que soit le sujet choisi, on mêlera **apprentissage d'un répertoire, technique, rapport danse-musique**, et **plaisir**. Si le nombre de stagiaires le permet, chacun recevra des **suggestions et corrections individuelles**.

## Public visé / niveaux de difficulté

Les stages sont classés en fonction de leur niveau de difficulté :

- (\*) = débutants absolus
- (\*\*) = danseurs de niveau moyen souhaitant élargir leur répertoire ou approfondir une danse
- (\*\*\*) = danseurs confirmés à la recherche d'outils spécifiques, ou voulant découvrir / approfondir un répertoire spécifique

(L'utilisation de plusieurs étoiles – par exemple \*/\*\* – signifie que ce stage peut s'adresser à plusieurs types de public, sans poser de problème de progression aux uns, ni de frustration aux autres)

## Sujets proposés

Comme je me forme et me spécialise continuellement, cette liste est en constante évolution. N'hésitez pas à me demander d'autres sujets, et je vous dirais si je me sens apte à les transmettre.

### Folk "général"

- Initiation aux danses du bal folk (\*), animations diverses (fêtes, initiation avant un bal, ...)
- Musicalité : divers sujets pour des danseurs de niveaux variés. Assez modulable en fonction de la durée du stage. Cela peut aussi faire partie d'un stage sur une danse ou un répertoire.

### Danses de couple

- Scottish : bases (\*), figures (\*\*), variations rythmiques (\*\*/\*\*\*)
- Variations latino pour la Scottish (\*\*/\*\*\*) (= éléments et techniques empruntés aux danses latino-américaines, souvent c'est plutôt léger et amusant)

- Mazurka : bases (\*), figures (\*\*), variations rythmiques (\*\*/\*\*), mazurkas irrégulières (\*\*/\*\*)
- Valse folk: bases (\*/\*\*), figures (\*\*/\*\*), variations rythmiques (\*\*/\*\*)
- Valses irrégulières (\*\*/\*\*) (écoute musicale, pas de base & variations)
- Rythmes irréguliers (\*\*/\*\*) (Mazurka irrégulière, scottish impaire, valsées impaires, mazurka-valse ... et variations)
- Un mélange entre certains de ces thèmes, selon les besoins des stagiaires / de l'organisateur

## Toutes sortes de valsées

- Stage "Valsées d'hier et d'aujourd'hui" – un voyage à travers les pays de la valse de Vienne à aujourd'hui (Vienne, lente, Musette, Suède, Amérique latine, ...) (\*\*/\*\*)  
Sujet se prêtant à un stage de week-end ou plus long. En un jour, vous aurez une sélection des sujets. La version longue peut être accompagnée par une musicienne live.
- Stage "Les 3 temps de la valse: Technique, Musicalité, Variations" (\*\*/\*\*)  
Sujet se prêtant à un stage de week-end ou plus long. Peut être accompagné par une musicienne pour des parties musicalité et variations.

## Bourrées

*Je vais régulièrement me former dans différentes régions de France et chez des danseuses et danseurs divers. Les bourrées sont un de mes sujets favoris.*

- Introduction : les différents types de bourrées droites à 2t ou 3t, d'Auvergne ... (\*\*/\*\*)  
(à voir comme préambule d'un stage spécifique, ou en tant que stage en soi)
- Bourrées droites :
  - Découverte (\*/\*\*)
  - Approfondissement, techniques spécifiques, travail du style (\*\*/\*\*)
  - Chorégraphies et jeux pour les bourrées droites à 2 ou 3 temps – difficulté moyenne (\*\*)  
ou difficiles (\*\*\*)
- Bourrée auvergnate :
  - Découverte (\*/\*\*)
  - Approfondissement, techniques spécifiques, travail du style (\*\*/\*\*)
  - Approfondissement, formes spécifiques, frappés ... (\*\*\*)
  - Bourrées auvergnates collectives & chorégraphiées (\*\*/\*\*)  
Ceci peut faire partie d'un des 3 thèmes précédents), selon la longueur du stage.

## Danses du Sud-Ouest (de la France)

- Sud-Ouest : Bases et rondeau en couple (\*/\*\*)
- Sud-Ouest : Rondeau en couple & variations ; ronde du Quercy ; rondeau en chaîne (\*\*/\*\*\*)
- Sud-Ouest : Rondeau en chaîne & jeux et variations (\*\*/\*\*\*)
- Sud-Ouest : Branle d'Osseau en chaîne (\*\*\*) & variations rythmiques (\*\*\*)
- ou toute autre combinaison entre ces thèmes, selon la longueur du stage

## Mixers

Un **mixer** est une danse collective dans laquelle les danseurs changent continuellement de partenaire, ce qui permet à chacun de rencontrer tout le monde. Les plus connus dans le bal folk sont le Cercle circassien et la gigue, mais il y en a tant d'autres ! Souvent "bâclés" dans le bal, un travail de la **technique** peut considérablement améliorer **le confort et donc le plaisir dans ces danses**.

- Mixers faciles & technique (\*/\*\*)
- Aller plus loin dans les mixers & plus de figures et de technique (\*\*/\*\*\*)

## Danses du bal musette

- Stage court (min 2h) qui ne couvrira que la valse musette, la java et 1 – 2 autres danses (\*/\*\*/\*\*\*)
- Stage plus long avec plus de danses, de techniques, et de variations (\*/\*\*/\*\*\*)

Je **collabore avec un orchestre musette**, et nous proposons différentes formules basées sur les 3 options suivantes :

- Stage de danses du bal musette (musique live)
- Concert de chansons réalistes
- Bal musette

## Techniques du bon danseur – développement corporel & sensoriel

- Dynamiques intérieures (\*/\*\*/\*\*\*)
- Dynamiques de couple (\*/\*\*/\*\*\*)
- Dynamiques du groupe et du parquet (\*/\*\*/\*\*\*)

Ces trois stages s'adressent à des danseurs de tout niveau – débutant à confirmé. En effet, ce sont des sujets & exercices qu'un danseur peut approcher, et répéter, à tout moment de son développement. Le premier volet (dynamiques intérieures) comporte bon nombre d'exercices au sol. Ils peuvent se voir indépendamment, ou comme 3 volets d'un même stage (de minimum 2 jours).

## *Durée, formules*

En règle générale, je suggère un minimum de 4h de stage par jour, et la durée idéale est d'environ 5 – 6h, avec une bonne pause. Il est possible de proposer des stages très pointus de 2 heures (aussi pour la formule "stage en plusieurs parties" mentionnée ci-dessous). Deux (ou 3) jours de stage sur un même week-end permettent d'aborder des thèmes plus difficiles ou d'approfondir une matière si la majorité des stagiaires suivent les deux jours.

Certains de ces stages peuvent se concevoir en **séries**, où on peut découvrir à **intervalles réguliers** (mensuel, annuel ...) des nouvelles formes, de plus en plus compliquées (chorégraphies de bourrées droites, variations rythmiques pour scottish ou mazurka, variations et formes diverses de la valse ...). Ceci pré-requiert un groupe régulier de stagiaires.

D'autres sujets se prêtent bien à la forme du **stage en plusieurs parties** (réparties sur un week-end, par exemple), pour avoir le temps d'assimiler (et éventuellement de pratiquer lors du bal le soir) une première couche, avant d'entamer la suivante (bourrée auvergnate, bourrées droites, danses du Sud-Ouest, valeses ...). Cette formule permet d'offrir **un stage (\*/\*\*) suivi d'un stage (\*\*/\*\*\*)** et le choix pour les participants de suivre une seule ou les deux parties, selon leur niveau.

## *Elena Leibbrand: présentation rapide & atouts*

- Plus de 20 ans de pratique de danse régulière
- Prof de danse folk depuis 2012, stages de danse en Belgique, France, Allemagne, Pologne ...
- Parle couramment 4 langues (fr, nl, ang, all) et a des notions d'espagnol
- Elena peut donner le stage seule ou avec une partenaire de danse expérimentée

## *Info administrative & organisation*

Des textes détaillés pour le contenu et le niveau de chaque stage peuvent être fournis. Vous pouvez télécharger des [photos et vidéos](#) de ce site.

## *Logistique*

**Transport** : J'habite près de Bruxelles, qui est très bien connectée via train et avion (Bruxelles-Zaventem); et je suis proche de l'aéroport de Bruxelles-Charleroi. En Belgique, je peux me déplacer en voiture.

**Hébergement** : Merci de me loger dans un vrai lit, et de me garantir le sommeil nécessaire pour fournir un bon travail en journée.

**Régime alimentaire** : j'évite si possible le gluten, les produits laitiers et la viande, mais je m'adapte.

## *Fiche technique*

Vous trouverez des informations sur mes besoins techniques sur mon site web.