

Stage Montagn'au Son

Doum-danse et danse africaine

Percussions mandingues

5 et 6 juillet 2025



*Envie de te **perfectionner** dans ta **pratique de la percussion ou de la danse africaine** ?*

*Envie de **découvrir la doum-danse** ?*

*Besoin de **souffler**, de **faire une pause** dans ton quotidien, de pratiquer dans un **environnement nature** et dans une **ambiance détendue** ?*

Alors ce stage est fait pour toi !

L'association Répercussion organise un stage d'un week-end, au cœur du Trièves, dans un lieu convivial.

Quand ?

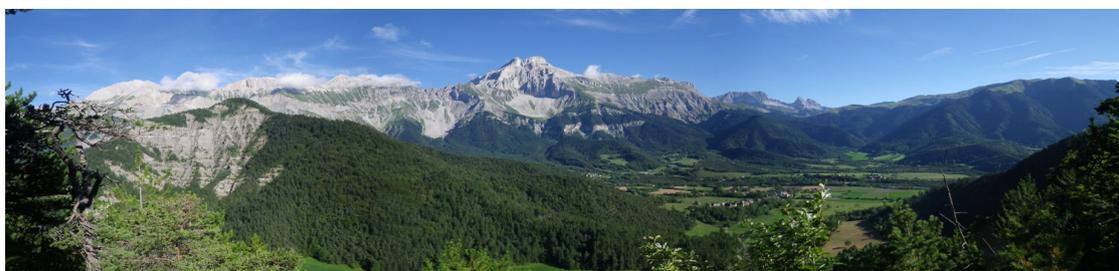
Du samedi 5 juillet à midi au dimanche 6 juillet 2025, fin d'après-midi.

Dans quel cadre?

Le stage se déroulera au **gîte de la Margelière**, à Tréminis, dans le Trièves (à 1h de Grenoble).



Tréminis regroupe quatre hameaux blottis dans un écrin de verdure au pied du Grand Ferrand. Un petit coin de paradis pour les amateurs de nature et d'espace. Idéal pour se ressourcer et prendre aussi un peu de temps pour soi.



Les activités de percussions et de danse sont menées par les enseignants de l'**Association Répercussion** : Bob, Manu et Rémi, tous formés en Afrique.



Le séjour

Repas



Le séjour est en pension complète et comprend les repas du samedi soir, du dimanche matin et du dimanche midi.

Tous les repas sont confectionnés maison, et privilégient les produits locaux et bio.
Régimes spéciaux possibles (prévenir lors de l'inscription).



Nuitée

Nuitée en chambres de 2 à 6 avec lavabo dans chaque chambre, sanitaires en commun.



Activités

Sont incluses 3 séances de pratique de deux heures chacune, soit en musique, soit en danse.



Musique : pratique des percussions africaines : djembé, doum-doum.



Danse : pratique de danse africaine et de doum-danse. Chaque séance inclut un temps pour la danse traditionnelle et la doum-danse.

La doum-danse permet de vibrer au son de l'instrument. Elle se pratique autour d'un doum et avec des baguettes, pour danser au son de son propre instrument.



La pratique se fera en extérieur, pour profiter du cadre et de l'air frais (sauf en cas de mauvaises conditions météorologiques, une solution de repli est prévue à cet effet).

Programme indicatif :

- samedi

11h45/12h : arrivée

12h/13h : pique-nique tiré du sac

13h : installation dans les chambres

13h30-15h30 : pratique instrumentale

16h-18h : pratique danse

19h30 : repas partagé puis veillée

- dimanche

8h-9h : petit déjeuner

9h-11h : pratique instrumentale

11h-13h : pratique danse

13h : repas partagé

14h30-16h30 : pratique instrumentale et danse (en commun)

Tarifs et conditions:

Tarifs

- 110 euros/personne + adhésion à l'association (5 euros) : nuitée en pension complète + activités

- Ce séjour est également ouvert aux accompagnateurs : 70 euros/accompagnateur + adhésion à l'association (5 euros) : nuitée en pension complète hors activités.

NB : Non inclus dans le séjour :

- le linge de lit (en location sur demande) : prévoir un drap housse pour un lit simple, une taie d'oreiller et un duvet ou une housse de couette par personne + linge de toilette.

- le repas du samedi midi : prévoir un pique-nique à tirer du sac.

Règlement

- acompte de 30 % à régler lors de la réservation (33 euros pour les stagiaires, 21 euros pour les accompagnateurs) + 5 euros pour l'adhésion.

- solde à régler la semaine du 23 juin 2025

Attention, le nombre de places disponibles est limité !

Contacts/Réservation :

Mail : repercussion@djembegrenoble.fr

Téléphone :

- Aurélie : 06 88 64 90 49

- Rémi : 06 59 28 21 70