Interventions & formations pour les écoles de danse

proposées par le Labo du Danseur – Nicolas Dupont

Le Labo du Danseur accompagne les écoles de danse dans la prévention, la préparation physique et la compréhension du corps du danseur. Les interventions sont proposées par Nicolas Dupont, ergothérapeute du sport, professeur de danse, instructeur Pilates. Elles s'appuient sur des programmes déjà construits et éprouvés, tout en pouvant être adaptés aux besoins, au niveau et aux objectifs de chaque école.

Conférence

1 h 30 • jusqu'à 100 participants • 350 €

pour danseurs, professeurs ou parents

Comprendre une problématique liée au corps du danseur et repartir avec des repères concrets directement applicables au quotidien. Selon vos envies et besoins, la conférence pourra aborder la prévention des blessures, la mobilité, l'échauffement, la récupération, la gestion des tensions, la préparation physique du danseur, …

Masterclass

3 h 00 • jusqu'à 20 participants • 500 €

pour danseurs et/ou professeurs de danse

Vivre un cours complet autour d'une méthode spécifique et découvrir comment celle-ci peut enrichir la pratique du danseur. La masterclass est avant tout un cours pratique, construit autour d'une méthode ou d'une approche corporelle. Elle pourra utiliser une méthode au choix parmi le Pilates (Matwork, Fascia, petit matériel), le Progressing Ballet Technique (PBT), le stretching, la préparation physique, …

Atelier

3 h 00 • jusqu'à 12 participants • 600 €

pour danseurs et/ou professeurs de danse

Travailler une problématique précise à travers les protocoles développés au Labo du Danseur, en petit groupe et avec du matériel spécifique. L'atelier va plus loin qu'un cours : il associe expérimentation, compréhension et outils spécifiques autour d'un objectif ciblé comme le renforcement des chevilles, la gestion du stress, la diminution des tensions, …

Atelier du Labo (programme signature, coanimé par Nicolas Dupont et Valentine Jaumot)

3 h 00 • jusqu'à 12 participants • 750 €

pour danseurs et/ou professeurs de danse

Explorer une même problématique à travers trois approches complémentaires : le Pilates, le Progressing Ballet Technique (PBT) et la méthode GYROKINESIS®. Chaque Atelier du Labo est construit autour d'une thématique précise afin de multiplier les chemins d'apprentissage, les sensations et les stratégies de mouvement. Ils peuvent explorer l'en-dehors, le renforcement du dos, le renforcement du centre, le travail de l'arabesque, …

Nicolas Dupont
ergothérapeute du sport
professeur de danse
instructeur Pilates

Halle aux Grains
64, rue du Moulin
7041 Givry

0494 33 43 13
www.labodudanseur.be
nicolas@labodudanseur.be

Tarifs en vigueur en septembre 2026. Les tarifs, contenus et formats présentés dans ce document sont susceptibles d'évoluer. Certaines prestations peuvent également être modifiées ou retirées du catalogue.

Interventions & formations pour les écoles de danse

proposées par le Labo du Danseur – Nicolas Dupont

Formations

7 h 00 • jusqu'à 12 participants • 850 €
14 h 00 • jusqu'à 12 participants • 1 600 €
21 h 00 • jusqu'à 12 participants • 2 250 €

Ces montants correspondent au tarif global de la formation pour le groupe et non à un tarif par participant.

pour professeurs de danse

Les formations professionnelles permettent d'approfondir une problématique et d'acquérir des outils immédiatement transposables dans l'enseignement de la danse. Elles alternent apports théoriques, expérimentation pratique, analyse et mise en application. Les programmes existants peuvent être adaptés aux besoins spécifiques de l'école et de son équipe pédagogique. De nombreuses thématiques peuvent être abordées : le travail de l'en-dehors, la mobilité, le renforcement des chevilles, la prévention des blessures, la construction d'une routine d'échauffement, la récupération, la préparation physique du danseur, ...

Nicolas Dupont est également formateur Pilates, mais les formations professionnelles Pilates ne sont pas organisées directement par le Labo du Danseur. Pour suivre une formation d'instructeur Pilates, les demandes doivent se faire auprès de Vitalys Formation (*www.vitalys-formation.com* / 063 86 02 00).

Modalités pratiques

- Les contenus des interventions & formations peuvent être adaptés au profil des participants et aux besoins de l'école à la suite d'un échange préalable.
- Lorsque plusieurs conférences, masterclass, ateliers ou formations sont regroupés, un forfait adapté et un tarif dégressif peuvent être proposés.
- Les déplacements sont offerts dans un rayon de 50 km autour de Givry. Au-delà, les kilomètres supplémentaires aller-retour sont facturés 0,45 €/km.
- Pour toute intervention située à plus de 150 km de Givry, ou lorsqu'une formation se déroule sur plusieurs jours, un hébergement sur place en hôtel de catégorie deux étoiles minimum est nécessaire. Les frais d'hébergement sont à charge de l'école.

Construisons l'intervention adaptée à votre école !

Pour préciser vos besoins, choisir le format adapté et construire l'intervention, prenez rendez-vous pour un échange en visioconférence via *www.labodudanseur.be/ecoles*

ou en scannant ce QR code

Nicolas Dupont
ergothérapeute du sport
professeur de danse
instructeur Pilates

Halle aux Grains
64, rue du Moulin
7041 Givry

0494 33 43 13
www.labodudanseur.be
nicolas@labodudanseur.be

Tarifs en vigueur en septembre 2026. Les tarifs, contenus et formats présentés dans ce document sont susceptibles d'évoluer. Certaines prestations peuvent également être modifiées ou retirées du catalogue.