

Brochure d'information pour notre 11ème Stage Sabar à Yoff, Dakar.

Du samedi 11 au 25 février 2023

Nous sommes très heureux que vous ayez décidé de venir avec nous à Dakar !

Voici quelques informations sur le Sénégal en général, le sabar, la culture et le stage qui, nous l'espérons, contribueront à répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir en envisageant cet atelier. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions sans réponse après avoir lu ces informations.

E : info@sophie-sabar.nl

T : +31 6 45078021

Index	Page
Sabar&Sénégal	2
Dakar	3
Yoff	3
Culture de la danse	3
Informations pratiques : Repas, logement, cours de danse&percu	4
Autres informations pratiques :	6
A propos des votre habillement	6
Vaccinations, Covid	6
Billets d'avion	7
Aéroport International Blaise Diagne AIBD	7
Bon à savoir...	7
Liste de contrôle	8

Sénégal & Sabar

Ma thèse sur le sabar est écrite en néerlandais, mais j'ai rédigé un résumé en anglais. Une partie de celui-ci pourrait être intéressante comme introduction à la culture du sabar sénégalais.

Avant l'ère du colonialisme et du modernisme, le Sénégal était une société de tradition orale ; l'histoire était racontée et transmise à la génération suivante. L'histoire était racontée et transmise à la génération suivante. Le chant de louange des griots aux nobles, rois et autres supérieurs sociaux faisait également partie de cette tradition. Les griots sont appelés les maîtres de la parole et font vivre la poésie dans le cœur et l'esprit des gens.

Leur performance était souvent soutenue par la musique ou la danse. Avec l'essor de l'alphabétisation, des technologies modernes, des médias de masse et des moyens de communication modernes, cette culture orale du chant de louange et de la parole est passée au second plan, laissant la place à la musique et à la danse. Cela a eu des conséquences directes sur le travail des griots : ils ont dû s'adapter à la nouvelle forme et aux nouvelles exigences du sabar afin de maintenir en vie leur travail traditionnel. La société sénégalaise a changé. De nos jours, il n'y a plus de rois, et faire l'éloge d'un noble ne paie pas bien. Les griots se concentrent aujourd'hui sur les manifestations de sabar qui mettent l'accent sur la danse plutôt que sur la parole. Ces festivités sont principalement organisées par et pour les femmes et ne sont plus qu'une question d'argent. Ces évolutions et processus dans la société sénégalaise ont conduit à un changement dans la hiérarchie de la tradition orale. La danse et la musique sont désormais beaucoup plus populaires et se partagent donc la première place, au détriment de la parole.

Les Griots ne sont pas les seuls à être touchés par ces changements ; les manifestations sabars dans leur ensemble ont changé en nombre et en caractère. Ils ont connu une croissance spectaculaire et sont donc accessibles à un plus grand nombre de personnes. Par conséquent, plus de gens dansent, la dernière tendance étant que les hommes commencent à danser sur les événements sabar. Cependant, malgré tous les changements qui ont eu lieu au sein du site, les valeurs et les normes traditionnelles liées au genre n'ont pas changé. Alors que les hommes ont étendu leur rôle dans les spectacles de sabar en se faisant un nom et une renommée en tant que danseurs, les femmes ne jouent toujours pas du tambour et ne sont pas non plus à la première et meilleure place récompensée lorsqu'il s'agit de la professionnalisation de la danse de sabar.

La danse sabar a connu un essor considérable, d'abord au niveau local, puis au niveau international. Le processus de wolofisation explique la manière dont le sabar, qui était à l'origine un produit local faisant partie du complexe culturel wolof, a été adopté par toutes les autres ethnies du Sénégal. L'ethnie wolof est devenue durablement dominante, non seulement sur le plan linguistique (le wolof est la plus grande langue du Sénégal) mais aussi sur le plan culturel puisque pratiquement tout le monde au Sénégal peut être danseur.

Le sabar s'est également développé à l'international, d'abord grâce aux rythmes apportés par le plus grand produit d'exportation du Sénégal, Youssou N'dour, puis grâce aux tournées internationales de nombreux ballets sénégalais et à l'intérêt croissant pour les festivals culturels en Occident, ce qui a entraîné une demande accrue d'artistes sénégalais. Depuis que la stricte division des castes commence à s'estomper au Sénégal, le tambour, le chant et la danse ne sont plus exclusivement l'apanage des Griots. Tout le monde, y compris les non-Griots, profite de cette demande croissante, très conscient du fait qu'un nom de Griot est maintenant une nouvelle façon de faire de l'argent, en Occident comme au Sénégal. La percée internationale des rythmes sabars sous forme de musique populaire, initiée essentiellement par Youssou N'dour, a amené les gens à penser différemment au sabar. Il est désormais utilisé comme une identité nationale du Sénégal pour le monde extérieur. Pour les Sénégalais, l'évolution des rapports de genre est plus facilement acceptée. Les hommes qui dansent sont désormais tolérés, les gens semblent ignorer la nature non-masculine de leur danse et le fait que, traditionnellement, la danse du sabar est considérée comme une affaire de femmes. L'argent et la célébrité influencent certainement la façon dont les Sénégalais réagissent à l'évolution des modèles de genre, mais le sentiment général que le sabar est "propre" et la popularité du complexe du sabar assouplissent les morales et les valeurs traditionnelles. En effet, les

influences européennes rendues possibles par les moyens modernes de communication de masse, en particulier sous la forme de la télévision par câble, ont un grand impact sur la manière dont les danseurs et les danseuses sénégalais se présentent et présentent leurs spectacles.

Néanmoins, les événements de sabar restent des domaines féminins relativement intimes, même s'ils se déroulent en dehors des liens privés du foyer et que les hommes pénètrent dans ces domaines. Les spectatrices fonctionnent comme un mur autour de la piste de danse où les femmes se comportent de manière sexuellement explicite et provocante, contre les regards curieux du monde extérieur. En raison de l'intérêt accru pour les événements de sabar et du fait que la plupart des événements de sabar sont organisés par et pour les femmes, ces événements de sabar ne disparaîtront probablement pas, mais ne feront que s'étendre à partir de leur origine. Le sabar est donc devenu plus pluriforme.

Dakar

Dakar est sauvage, trépidant, bruyant et spectaculaire. Certains l'aiment, d'autres le détestent. Il est certain que Dakar offre le meilleur terrain de jeu pour la danse sabar. Tous les grands artistes ont leurs propres boîtes de nuit où ils se produisent en direct du lundi au dimanche. Les rues sont pleines de *baptêmes* (cérémonies de remise de noms), de *mariages* (noces) et de *tanebers* (sabars nigauds), on ne s'ennuie donc jamais à Dakar !

Dakar est entourée par la mer. Récemment, une autoroute a été construite pour relier toutes les zones de banlieue au centre. C'est maintenant une route beaucoup moins cahoteuse, mais la circulation à Dakar reste folle. Faites donc très attention en traversant les rues, ceux qui sont sur roues ont tout le pouvoir.

Les grandes routes sont pavées, mais les petites sont pleines de sable. Réfléchissez bien au choix de vos chaussures : Dakar est plein de sable ! Je vous recommande des sandales confortables mais ouvertes.

Yoff

Nous sommes basés à Yoff, le quartier tranquille des pêcheurs sur lequel Dakar a été fondé. Jusqu'à présent, Yoff est majoritairement habité par des Lébou, des pêcheurs. Yoff est en quelque sorte traditionnel et il y a encore des valeurs qui sont respectées et vécues. C'est l'une des raisons pour lesquelles Yoff est l'un des quartiers les plus calmes de Dakar. Et croyez-moi, c'est une bonne chose. Dakar peut vous rendre fou avec tout son bruit. Yoff est plus froid de quelques degrés puisqu'il est situé au bord de la mer et au nord de la péninsule de Dakar et est donc un quartier très agréable à vivre.

Danse (culture)

Le Sénégal est connu pour ses différents groupes ethniques avec des modèles différents de danse, de mouvement et d'accompagnement. Ainsi, les Diola du sud accompagnent leurs danses avec des tambours différents de ceux des Pulaar (Peul/Fulani) du nord. Nous sommes basés à Dakar, le cœur du sabar. Le sabar est à l'origine une danse et une culture wolof, et Dakar et ses environs sont toujours des zones dominées par les Wolofs. Logiquement, le sabar domine dans les rues. Les danseurs de djembé pourraient être très déçus : à part les répétitions de ballet, il n'y a pas de mariages de djembé dans les rues de Dakar. Tout tourne autour du sabar.

INFORMATIONS PRATIQUES ; horaires de repas, cours, logement

Pour que l'atelier soit une bonne expérience, saine et joyeuse, une certaine structure est nécessaire ! Il ne s'agit que de structures de base, dans lesquelles tout est encore possible.

Alimentation

Petit-déjeuner à partir de 8h30, il y aura du pain.
Déjeuner (anj) 2 heures
Dîner(reer) 8-9 heures
(c'est notre objectif, mais nous ne pouvons pas le garantir).

Cours de danse : de 15.00 à 18.00 heures

Les cours de danse ont lieu du lundi au vendredi. Le week-end, nous avons d'autres activités prévues, comme un cours supplémentaire, la plage, Ngor, le marché, les événements de sabar.

Cours de percussion : de 11h00 à 13h00

Nous pouvons adapter cette heure à l'heure qui convient à tous les participants et batteurs du matin. Nous jouons du tambour sur la plage. Il s'agit évidemment d'un cours de tambour sabre, car il vise à mieux comprendre les rythmes sur lesquels nous dansons plus tard dans la journée.

Sortir la nuit

Si vous sortez tous les soirs à Dakar, vous ne passerez pas la première semaine de l'atelier, c'est épuisant ! Aucun artiste ne se produit avant 3 heures du matin. Il peut être judicieux de faire une sieste avant d'aller en boîte, ou de rester éveillé avec de la musique forte ou un café touba ! En attendant, je vais essayer de m'y retrouver dans le programme compliqué et toujours changeant des artistes sénégalais à Dakar. Qui se produit où a tendance à changer toutes les deux semaines environ. Je vais essayer de programmer des soirées intéressantes et sympathiques (Salam Diallo, avec un peu de chance Youssou Ndour, Pape Diouf) pour sortir certains soirs pendant ce stage. Je ne peux rien garantir, surtout que les événements de sabar sont annoncés de manière assez inattendue (le jour même), ne commencent jamais à l'heure qui vous convient et en général n'ont pas d'heure fixe quand ils commencent. J'appelle généralement toutes les 30 minutes pour savoir si l'événement a déjà commencé, et si c'est le cas, nous nous assurons d'être prêts (c'est-à-dire entièrement habillés) à prendre la route. Un peu de flexibilité est nécessaire pour aller quelque part et fait partie de l'expérience du Sénégal.

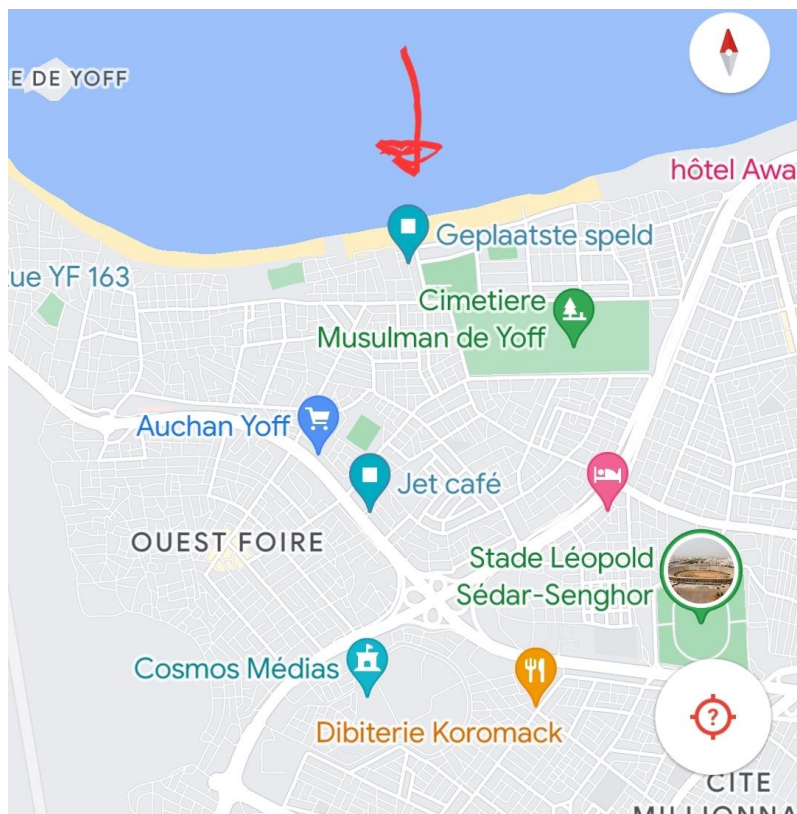
Logement

Nous louons un appartement à environ 70 mètres de la plage, à Yoff Apepsy.
C'est l'endroit exact : <https://goo.gl/maps/tfUqtsH6iPwt9StBA>

Vous allez partager une chambre à deux ou trois.

Si cela ne vous convient pas, merci de me faire signe (info@sophie-sabar.nl | + 31 6 45078021)

Nous fournissons les draps et les oreillers.
Emmenez votre propre serviette !



Tarifs :

Le prix de ce stage est **€800,-** et comprend :

Alimentation

Nous proposons un petit-déjeuner complet mais sénégalais : café, thé, lait, sucre, eau, pain, confiture, fromage (la vache qui rit et le vrai Gouda hollandais), chocolat et beurre.

De plus, un déjeuner et un dîner changeants, frais et de style sénégalais seront servis. Vous pouvez nous faire part de vos préférences en matière de repas sénégalais, nous essayons de tenir compte de vos goûts.

Nous veillons à ce qu'il y ait des fruits régulièrement, en guise de dessert ou entre les deux repas.

Vous pouvez également acheter vos propres fruits et à quoi grignoter dans la boutique à 10 mètres de notre appartement.

Boissons

Nous essaierons d'avoir autant de bouteilles d'eau potable que possible pour les cours de danse et, régulièrement, des jus de fruits sénégalais frais (bissap, bouye, gingembre) seront préparés par la famille. Je remplirai aussi régulièrement le frigo de boissons non alcoolisées. Vous souhaitez boire autre chose ? Allez au coin de la rue à la boutique pour acheter ce que vous voulez boire.

Cours de danse sabar

Ils font partie du programme et sont donc inclus.

Cours de percussions sabar

Ils font partie du programme et sont donc inclus.

Visite de Ngor

Nous allons visiter l'île de Ngor. Ce voyage est offert par nous, le déjeuner est à votre charge.

NE PAS COMPRIS DANS CE TARIF :

Taxi depuis et vers l'aéroport AIBD jusqu'à notre lieu de séjour à Yoff

C'est sur votre compte ! Cependant, je connais une bonne et fiable compagnie qui peut vous emmener de l'aéroport à Yoff et vice versa pour 25.000 f cfa.

Sortir pour un événement sabar ou une boîte de nuit.

C'est sur votre propre compte. Mais rappelez-vous que nous irons probablement tous ensemble, de cette façon le taxi sera partagé. Les frais d'entrée, les boissons et les pourboires sont également à votre charge.

Boissons / pourboires / déjeuner pendant l'événement en plein air

Pour votre propre compte.

PRIX DES COURS DE DANSE et PERCUS

Si vous souhaitez participer aux cours uniquement, sans faire tout le programme avec nous, vous êtes aussi la bienvenue :

Cours de danse : 15.000 f cfa - €23 par cours

Cours de percu : 10.000 f cfa - €15 par cours

AUTRES INFORMATIONS PRATIQUES POUR MIEUX DÉCODER ET SE PRÉPARER

A propos de votre habillement :

Le Sénégal est une société majoritairement musulmane, alors pensez à ce que vous allez porter. Le pays évolue rapidement vers une société très moderne et, bien sûr, certaines filles portent des minijupes, mais pensez aux personnes qui vous entourent. Tout ce qui va de la taille au-dessus des genoux est considéré comme sexuel et donc inapproprié à montrer en public. Lorsque vous dansez en taille basse, portez des shorts en dessous, vous vous sentirez beaucoup plus à l'aise.

Pour ma part, je préfère montrer mes seins dans un profond décolleté que le haut de mes cuisses.

Griots ou Guewel en wolof

Les Guewel étaient autrefois désignés par les rois pour être leurs chanteurs de louanges. Ils ont survécu à l'époque, tout comme leurs sabars, et aujourd'hui ils gagnent leur vie en accompagnant des chanteurs tels que Youssou N'dour ou les manifestations de sabars dans les rues de Dakar. Lorsqu'un Guewel chante pour vous, vous lui donnez normalement quelque chose en retour, en signe d'appréciation et de réciprocité.

Essayez de vous débarrasser de votre vision eurocentrique "les Africains me demandent toujours de l'argent". Il ne s'agit même pas de vous personnellement. En entrant dans les cercles sabars, vous entrez dans la politique et l'économie sabars. Essayez de ne pas oublier que c'est ce que font essentiellement les Guewel : ils chantent les louanges de leurs mécènes. Prenez une décision en fonction de ce que vous pensez que sa performance vaut. De nos jours, vous voyez beaucoup de Guewel demander de l'argent avant même de faire un spectacle, je suis sûr que votre instinct vous dit exactement quand donner quelque chose et quand ne pas le faire. En cas de doute, demandez à votre guide 😊

Vaccinations

Vérifiez sur le web ou auprès de votre médecin les précautions à prendre.
Hépatite A, Typhoïde, Fièvre jaune sont fortement recommandés.
La malaria est présente tout au long de l'année, tenez-en compte également.

Covid

Le Sénégal a fait face à la pandémie de manière impressionnante. Il a été l'un des premiers pays où des tests bon marché ont été disponibles et mis en cause. Grâce à des expériences antérieures, comme celle d'Ebola, le Sénégal a réagi rapidement et concrètement à la pandémie. C'est pourquoi peu de décès et de cas ont été signalés depuis les premiers stades jusqu'à aujourd'hui.

Le Sénégal a heureusement tourné la page covid depuis un certain temps. Le port du masque est dans certains espaces publics formellement obligatoire, mais dans la vie quotidienne vous ne verrez pas beaucoup de personnes le porter.

Vérifiez les règles et règlements de votre compagnie aérienne et de votre pays pour connaître les dernières restrictions en matière de corona pour les voyages au Sénégal. Elles peuvent varier d'un pays à l'autre.

Billets d'avion

Je ne sais pas exactement quels sites web sont utiles en dehors de la Hollande, mais je suppose que vous devriez toujours vérifier auprès des compagnies aériennes. Les compagnies suivantes volent sur Dakar : Iberia, KLM/Air France, TAP Air, Turkish Airlines, Air Europa. Je consulte généralement le site www.skyscanner.com pour voir toutes les compagnies en même temps.

Aéroport International Blaise Diagne.

Ce nouvel aéroport est une énorme amélioration par rapport à l'ancien aéroport LSS, mais il est très éloigné. Vous arriverez très probablement le soir ou la nuit sur le nouvel aéroport à environ 45 minutes de Dakar. C'est beaucoup moins embêtant que l'ancien aéroport, mais il y a beaucoup de chemin à parcourir jusqu'à Dakar. Le taxi jusqu'à Yoff devrait coûter environ 25.000 CFA (€40). Nous pourrions peut-être organiser une prise en charge pour votre confort.

Quelques éléments à savoir

- Le Sénégal a décidé de supprimer l'obligation de visa, bravo !
- Il peut faire très chaud au Sénégal, mais pas en février. Il fait frais surtout la nuit. Apportez une veste ou un pull ou n'importe quoi d'autre.
- Dakar est fait de sable : pensez aux chaussures que vous apportez
- Même si nos cuisiniers prennent toutes les précautions et travaillent de manière très hygiénique, votre estomac devra peut-être s'habituer au changement de climat et de régime alimentaire. Apportez donc du thé à infuser ou des biscuits simples pour les premiers jours.
- Danser sur la plage est exigeant pour votre peau. Apportez des manches longues, un chapeau de soleil, de la crème solaire et des lunettes de soleil pour vous protéger.
- Nos repas sont frais et délicieux. Cependant, les végétariens n'ont pas beaucoup de chance : les plats végétariens n'existent pratiquement pas. Les végétariens peuvent manger autour de la viande ou du poisson et manger les légumes avec du riz.
- En Afrique, on mange avec la main droite. La main gauche est utilisée pour aller aux toilettes. Ne vous gênez pas, ni les personnes avec qui vous mangez, et n'utilisez jamais la main gauche pour toucher la nourriture.
- Dans la plupart des toilettes, vous ne trouverez que de l'eau pour vous nettoyer. Cela prend un certain temps, mais vous vous y habituerez. Vous pouvez acheter du papier toilette dans la boutique du coin.
- Le sabar est trépidant et bruyant, apportez des bouchons d'oreille aux programmes de sabar ! Les jours où vous souhaitez passer une bonne nuit de sommeil, veuillez apporter des

bouchons d'oreille pour vous protéger du muezzin (l'appel à la première prière tôt le matin), des voisins qui crient, des tamas et des chèvres.

- Il y a des moustiques toute l'année, protégez-vous : manches longues la nuit, spray et pilules anti-malaria. Vous ne voulez pas prendre de risque !
- Le Sénégal est une société musulmane. Cela signifie que de tous les coins 5 fois par jour l'appel à la prière. Par conséquent : des bouchons d'oreilles !
- Bon à savoir : les artistes commencent à se produire à 3 heures de la nuit. Il faudra peut-être boire beaucoup d'attaya (thé fort sénégalais) pour rester éveillé !
- Le vendredi, les magasins peuvent être fermés entre midi et 15 heures.
- Vous pouvez aujourd'hui retirer de l'argent dans toutes les banques de Dakar mais de nombreux distributeurs de billets sont souvent hors service. Retirez avant d'atteindre vos derniers 10.000 f cfa. Vous pouvez changer des euros chez nous au taux courant 1 € = 650f cfa.
- Tu peux t'acheter une très belle tenue à porter pour un taneber ou une soirée. Sur le marché, tu peux acheter un tissu et je peux t'emmener chez mon tailleur pour te faire ce que tu veux. Pensez à ce que vous aimeriez vous faire faire. Regarde dans les rues pour trouver de l'inspiration ! Nous allons visiter le marché HLM et mon merveilleux tailleur.
- Vous pouvez acheter une carte SIM locale. C'est plutôt bon marché et pratique d'avoir un numéro local.
- Internet : Il y a du wifi dans la plupart des bars/restaurants et vous pouvez vous procurer des forfaits internet grâce à votre carte sim locale.
- La danse peut causer beaucoup d'ampoules et de douleurs. Apportez du ruban adhésif et d'autres choses pour soigner vos pauvres pieds. Ils travaillent très dur à Dakar !
- Dakar est une ville très à la mode avec des gens très à la mode. Lorsque vous sortez, maquillez-vous et portez votre tenue bling bling avec fierté : c'est Dakar où les gens ont l'habitude de se montrer et d'être beaux pour n'importe quel événement (même pour faire les courses). Et n'oubliez pas que vous serez toujours mal habillé, même si vous vous sentez comme une drag queen. Profitez-en !
- Le français est la langue nationale, mais en pratique, vous constaterez que la plupart des gens parlent wolof entre eux et envers vous. Il existe quelques sources et applications en ligne pour apprendre le wolof, et j'apporterai quelques carnets de poche pour m'entraîner.

Liste de contrôle

- Passeport et copies éparpillés dans vos bagages
- Code QR Covid / preuve de vaccination ou résultat négatif du test.
- Passeport pour la fièvre jaune avec vaccinations (au cas où)
- Argent, carte de crédit, cartes d'assurance, carte de compte courant
- Petit sac à dos pour la journée
- Lunettes de soleil
- Chapeau de soleil
- Crème solaire
- Maillot de bain/bikini
- Des bouchons d'oreille !
- Serviette et/ou pagne pour la plage et pour la douche
- Médicaments/trousse de voyage/gel anti-moustique
- Moustiquaire (juste au cas où, bien qu'il y ait très peu de moustiques à cette période de l'année)
- Pull /manches pour les soirées, il peut faire frais en février, je n'exagère pas !

- Pour les cours de danse : manches longues, ruban adhésif pour les pieds, quelque chose pour désinfecter quand on est blessé, poudre pour parler (on ne sait jamais).
- Pour les cours de tambour : quelque chose pour vous couvrir du soleil brûlant : un chapeau de soleil, un châle pour couvrir vos épaules,
- Pour sortir : tops, talons hauts, jeans slim, leggings brillants, grosses boucles d'oreilles, maquillage.
- Tonges pour la plage et la douche

Nous avons hâte de partager un très bon moment à Dakar.

Sophie et Mbaye

Voici notre équipe à Dakar :

