

GHÔST FLOW IMMERSION –

Dossier artistique et pédagogique



« Un geste pur
est un mouvement pleinement accompli. »
— Meech De France

CIEMICHEL ONOMO

✉ ciemichelonomo@gmail.com

🌐 www.ciemichelonomo.com

Production :

Compagnie Michel Onomo

En collaboration avec :

Association Too High Spirit

SOMMAIRE



- ▶ **CONCEPT GÉNÉRAL**
- ▶ **STRUCTURE DU PROGRAMME**
- ▶ **LES CONFÉRENCES & FORMATS PÉDAGOGIQUES**
- ▶ **LES CONFÉRENCES THÉMATIQUES**
- ▶ **DOCUMENTAIRES & CONFÉRENCES ASSOCIÉES**
- ▶ **ÉQUIPE ARTISTIQUE**
- ▶ **CONTACT DIFFUSION**

1. CONCEPT GÉNÉRAL –



Le Ghôst Flow Movement est une approche artistique, chorégraphique et pédagogique qui réunit danse, musique et transmission.

Créé par Meech De France (*danseur, chorégraphe, DJ, pédagogue*), ce mouvement explore l'improvisation et le freestyle comme sciences du mouvement. À travers la danse, le son et la recherche du "geste pur", le Ghôst Flow invite chaque individu à explorer sa singularité, à travers des cycles de formation, des performances, des conférences et des dispositifs participatifs.

Le Ghôst Flow Movement s'inscrit dans une vision globale :

- Art comme outil de transformation personnelle et collective
- Danse comme langage universel
- Musique comme énergie du vivant

2. STRUCTURE DU PROGRAMME –

IMMERSION – Formation & Création

- Ateliers de danse et improvisation (*freestyle, musicalité, états de corps*)
- Recherche autour de la conscience du geste, de la vibration et du rythme intérieur
- Création d'une pièce participative avec danseurs, musiciens, DJ et performeurs

GHÔST FLOW BATTLE JAM & BEAT SCIENTIST LAB

Une expérience immersive mêlant danse, musique et voix live.

Le Ghôst Flow Battle Jam n'est pas un simple battle : c'est une expérience collective qui fusionne expression, improvisation et création en temps réel.

Catégories :

- Danse – freestyle, 1c1 ou chorégraphique
- Musique – beatmaking ou performance live
- Chant / Rap – expression vocale et spoken word

Chaque performance est guidée par l'écoute et la connexion entre artistes, à travers le Beat Scientist Lab, laboratoire de recherche scénique où DJ, danseurs et musiciens improvisent ensemble.

Philosophie du Battle Jam :

- Freestyle avant tout : la liberté du geste
- Créativité : mélange des influences (*Hip-Hop, Bikutsi, clubbing, house*)
- Inclusion : tous niveaux et âges confondus
- Partage : communauté, respect, dépassement

Le Ghôst Flow Battle Jam, c'est :

Une célébration vivante de la culture du mouvement, du son et de l'improvisation. Une scène où chaque battement devient parole, chaque silence devient groove.



CE
MICHEL.
ONOMO

3. LES CONFÉRENCES & FORMATS PÉDAGOGIQUES –

1. Formaliser l'intuition – Le Ghôst Flôw Movement comme outil de transmission chorégraphique

Format : Colloque / conférence scientifique (*présentiel ou en ligne*)

Durée : **30** à **45** minutes (*conférence + discussion*)

Intervenants :

- ▶ Michel Onomo alias Meech De France – Chorégraphe, pédagogue
- ▶ Myriam Konaté Demetem – Chercheuse en danse

Résumé :

Cette conférence explore la formalisation du freestyle à travers le Ghôst Flow. Elle interroge la possibilité de transmettre une pratique intuitive à travers une pédagogie structurée. Le système de notation développé par Meech et Myriam relie écoute, espace, intention, musicalité et interconnexion.

Comment rendre transmissible une danse basée sur l'écoute intérieure ?

Comment enseigner l'improvisation sans la figer ?

Comment relier pédagogie, inclusion et création ?



2. Vidéo – Vulgarisation & sensibilisation : “Ghôte Flow Movement – Et si le freestyle devenait une science du mouvement ?”

Formats disponibles :

- **1 min** (*TikTok / Reels*) – teaser visuel et citation
- **3 min** (*YouTube / Instagram*) – mini-documentaire pédagogique
- **7 min** (*YouTube / Vimeo*) – version étendue avec interviews

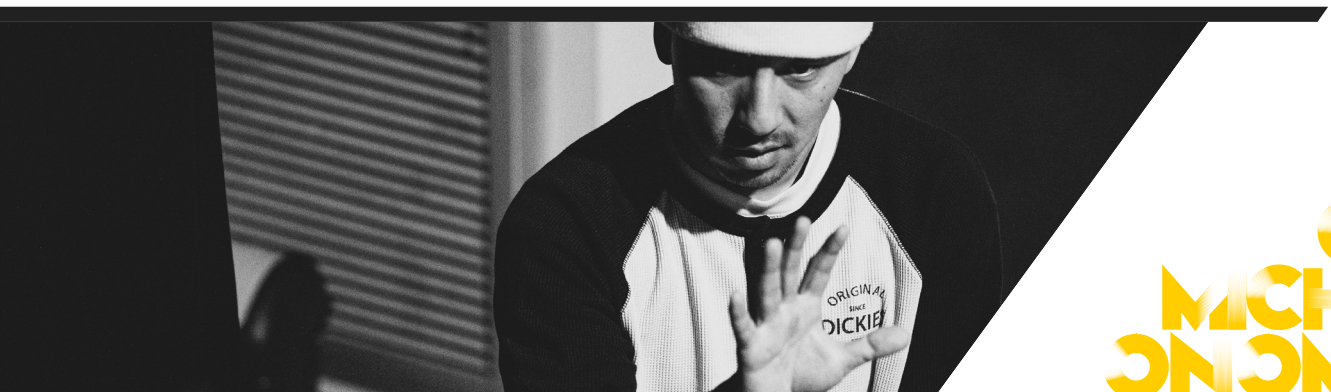
Script (**3 min**)

“Et si l’intuition pouvait s’enseigner ? Et si le freestyle n’était pas un hasard, mais une science du vivant ?”

Le film illustre la pédagogie du Ghôte Flow à travers des images d’ateliers, de symboles de notation, de témoignages et d’interviews d’artistes.

“Le freestyle, c’est de la connaissance qui circule. Encore faut-il savoir l’écouter.”

— **Meech De France**



**CE
MICHEL.
ONOMO**



3. Conférence dansée – “Les Systèmes du Freestyle”

Durée : **50** min à 1h

Création et direction artistique : Meech De France

Avec : Kondho (*spoken word*), DJ Fab, DJ invité (*DJ Prophet / Le KH / Wattfutchureez*)

Danseurs : Collectif Ghôst Flow / Too High Spirit

Un voyage dans les époques et les styles :

du Bronx des années 70 au Ghôst Flow des années 2020.

Chapitres :

Le Hip-Hop : vibration et conscience

- **Années 80** – L’âge du groove structuré
- **Années 90** – Le flow comme identité
- **Années 2000** – Le club, l’image et la scène mondiale
- **Années 2010–2025** – Trap, Drill, Ghôst Flow

Finale – Du bitume à la lumière



Grilles de lecture du freestyle :

Système	Description	Système
Temps	Avant / Dans / Après le beat	DJ Fab, Kohndo
Espace	Mouvement du son dans l'air	Meech, danseurs
Énergie	Présence, contraste	Kohndo, Meech
Musicalité	Texture, réponse corps-son	Tous les artistes
Intention	Ce que le geste veut dire	Meech
Interconnexion	Call & Response	Cypher final
Transcendance	L'état de flow	Beat Scientist Lab finale

« Improviser, c'est converser avec le monde. »

CE
MICHEL.
ONOMO

4. LES CONFÉRENCES THÉMATIQUES –

Du Jazz à la House Dance

Une exploration dansée et musicale de la transmission afro-diasporique :

du swing, tap et jazz rock à la house music et au clubbing contemporain.

Cette conférence relie danse, politique et musique, retraçant les trajectoires des communautés noires, les clubs parisiens des années 70–80, et l'émergence de la house dance en France.

Extraits :

- Histoire du jazz rock et de la funk en France
 - Les clubs mythiques : Rex Club, Globo, Bains Douches, Magic Step
 - Figures clés : DJ Chabin, Dominique Lesdema, Thony Maskot, etc.
 - Transmission et continuité : du jazz rock au freestyle house
-

5. DOCUMENTAIRES & CONFÉRENCES ASSOCIÉES

(Compagnie Michel Onomo / Réalisation & direction artistique : Meech De France)

Des Racines et des Fruits

(2011 – 40 min – France)

Thème : Origines et évolution du Hip-Hop français, entre mémoire et transmission.

Résumé :

Réalisé par Meech De France, Des Racines et des Fruits explore l'implantation du Hip-Hop en France à travers les témoignages d'artistes, de pédagogues et de collectifs issus de la première et de la deuxième génération. Le film aborde la construction d'une culture du lien, la naissance des battles, l'importance des MJC, et la transformation du freestyle en outil d'émancipation.

Publics : Collèges, lycées, universités, structures culturelles et éducatives.

Durée : **40** min + **20** min d'échange / débat.

Médiation associée : Conférence "Histoire du Hip-Hop en France et de ses transmissions".

Format technique : Vidéo HD (1080p), son stéréo, sous-titres FR/EN sur demande.

Teaser / Lien : *(à insérer – QR code possible)*



Une Envie de Clubbin

(2021 – 38 min – France / Europe)

Thème : La House Dance, la culture clubbing et l'esprit du dancefloor.

Résumé :

Ce documentaire retrace l'histoire de la House Dance et des clubs entre New York, Chicago et Paris. À travers des interviews d'artistes, DJs, danseurs et chercheurs, Meech De France fait le lien entre les racines afro-diasporiques du clubbing, les lofts des années 70, et la nouvelle génération européenne.

Le film évoque les valeurs fondatrices de la House : liberté, inclusion, connexion et spiritualité. C'est un hommage à la culture du club comme lieu d'expression et de libération collective.

Publics : Universités, écoles d'art, festivals, médiathèques, scènes pluridisciplinaires.

Durée : **40** min + **30** min d'échange ou jam participative.

Médiation associée : Conférence "L'Histoire de la House Dance – Du club à la scène".

Format technique : Master HD (1080p), version FR/EN, visuels et dossier de presse disponibles.

Teaser / Lien : *(à insérer – Youtube / Vimeo / QR Code)*

CONFÉRENCE : L'HISTOIRE DE LA HOUSE DANCE – DU CLUB À LA SCÈNE

Durée : 1h – Conférence dansée et musicale

Intervenants : Meech De France, DJ Fab / Prophet / Le KH

Format : Conférence vivante illustrée par des extraits vidéo et danse live.

Structure :

- Les origines du clubbing (60-70's) : NYC, Philadelphia Sound, The Loft, Paradise Garage, David Mancuso, Larry Levan, Frankie Knuckles.
- La naissance de la House (80-90's) : Warehouse Chicago, Ron Hardy, Trax Records, Frankie Knuckles, Fusion entre disco, gospel et musique électronique.
- La danse comme langage universel : de la House Music à la House Dance – Clubs parisiens, New York, Londres.
- L'esprit du club : Inclusion, sensualité, énergie collective, spiritualité.
- Transmission et héritage : France, Japon, Afrique – de la pratique sociale à la scène contemporaine.

« La House, c'est danser pour se retrouver, pour guérir, pour exister ensemble » - Meech De France

Objectif pédagogique :

Relier l'histoire musicale à la construction du mouvement dansé, comprendre le rôle du club comme espace de résistance et de création.

Supports : vidéos, playlists, extraits de battles et d'improvisations live.



**CE
MICHEL.
ONOMO**



Fre:Style – The Style Is Yourz

(2023 – 26 min – France / International)

Thème : La création chorégraphique à travers le freestyle et la méthode Ghôst Flow.

Résumé :

Ce documentaire est un manifeste du Ghôst Flow Movement, explorant la frontière entre intuition et méthode. Tourné entre Paris, Rennes et Limerick, le film suit les temps forts d'ateliers, de répétitions et de réflexions autour du “ geste pur ”.

À travers la danse, la musique et la parole, Fre:Style – The Style Is Yourz propose une vision contemporaine de la liberté dans le mouvement.

Publics : Conservatoires, écoles supérieures de danse, festivals, universités, centres chorégraphiques.

Durée : **26** min + **30** min d'échange / atelier d'improvisation.

Médiation associée : Conférence dansée “Les Systèmes du Freestyle”.

Format technique : HD (1080p), sous-titres FR/EN, livret pédagogique intégré.

Teaser / Lien : *(à insérer – teaser officiel 2023)*



Parcours de projection recommandé

→ “ **Des Racines et des Fruits** ” - (2011)

Comprendre les fondations du Hip-Hop et les valeurs de transmission.

→ “ **Une Envie de Clubbin** ” - (2021)

Explorer la House Dance et la culture clubbing comme espace de libération collective.

→ “ **Fre:Style – The Style Is Yourz** ” - (2023)

Découvrir la pédagogie Ghôst Flow et l'art du freestyle contemporain.

Chaque projection peut être suivie :

- ▶ d'un débat,
- ▶ d'une conférence dansée,
- ▶ ou d'un atelier immersif autour du freestyle, de la musicalité et du lien corps-son.



**CLE
MICHEL
ONOMO**



Fiches techniques *(récapitulatif)*

Film	Année	Durée	Langue	Format	Type de diffusion
Des Racines et des Fruits	2011	40 min	FR	HD - 1080p	Projection + débat
Une envie de Clubbin	2021	38 min	FR/EN	HD - 1080p	Projection + débat
Fre:Style – The Style Is Yourz	2023	26 min	FR/EN	HD - 1080p	/

Médiations associées :

- Conférence dansée : Les systèmes du Freestyle
- Conférence thématique : L'Histoire de la House Dance – Du Club à la Scène
- Atelier : Improvisation, musicalité et écoute du corps
- Rencontre : Transmission & parcours d'artiste avec Meech De France

ÉQUIPE ARTISTIQUE

Rôle	Nom
Direction Artistique / Danse	Meech De France
Rap / Spoken Word	Kohndo
DJ Vinyles / Turntablism	DJ Fab
DJ Machines / Loop	Prophet / Le KH / Wattfutchureez
Danseurs	Collectif Ghôst Flow / Too High Spirit
Visuel & Vidéo	The For An Exchange
Production	Compagnie Michel Onomo / MBMF Records

7. CONTACT DIFFUSION



✉ ciemichelonomo@gmail.com

☎ (+33)6 27 68 97 66

📷 @meechdefrance

📍 Compagnie Michel Onomo / Too High Spirit