



ATELIER DANSE

Manuel pour les éducateurs





Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui ne reflète que les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui peut être faite des informations contenues.

INTRODUCTION

Danse et mouvements

La danse peut être un outil pour autonomiser et connecter les gens, tant au niveau local qu'à l'échelle mondiale. C'est une expression culturelle qui se répand dans toutes les parties du monde, qui peut créer un sens pour les gens. La danse et le mouvement sont connus pour avoir des effets physiques, mentaux et émotionnels positifs.

Populaire parmi les jeunes, la danse est un moyen pour eux de canaliser leur énergie d'une manière créative et constructive. Cependant, les personnes âgées constituent également un groupe cible approprié pour la danse et le mouvement, car il aide le corps et l'esprit à rester en forme et faire partie d'un environnement social stimulant. Des expériences démontrent une association positive entre la danse et la santé mentale. En outre, le traumatisme et la maladie de Parkinson peuvent être traités avec l'aide de la danse et de la thérapie de mouvement. Un bien-être accru à la suite de la danse, est plausible à tous les âges.

Cet atelier de danse est réalisé par des personnes ayant une longue expérience dans la danse et le travail social. Le processus d'apprentissage comporte des aspects tels que la conscience physique, mentale, spatiale et de soi, la coopération, le renforcement de l'esprit d'équipe et la compréhension de soi-même par rapport aux autres.

Il peut être un moyen d'exprimer des émotions et de profiter du mouvement, ainsi que la musique et les rythmes, individuellement et ensemble en tant que groupe. L'atelier vise à créer un espace sûr où les participants se sentent les bienvenus pour être créatifs, s'exprimer et agir, ainsi que pour autonomiser les individus et les groupes à travers la danse. Cet atelier de danse peut générer:

“Un processus amusant, créatif, énergique et fortifiant au niveau du groupe et de l'individu.”

Participants et facilitateur

L'atelier peut inclure toutes les personnes intéressées et les participants n'ont pas besoin d'expérience dans la danse. Il ne nécessite pas d'expression verbale, qui peut s'adapter à un groupe qui parle différentes langues ou qui ont atteint différents niveaux d'une même langue. Il est également ouvert aux personnes ayant des capacités de mouvement différentes, avec un peu de créativité la plupart des gens peuvent participer.

Le groupe se compose d'au moins six personnes.

L'atelier nécessite principalement des mouvements simples et des instructions verbales de la part de l'animateur. Certains des exercices exigent des compétences de base dans l'enseignement de la danse, et des compétences considérables dans la pédagogie et le leadership. Il est également important que l'animateur soit ouvert à recevoir des idées et des expériences que les participants pourraient vouloir partager.

Méthode et exercices

Cet atelier de danse se compose d'une partie réflexive que l'animateur doit considérer avant, pendant et après avoir travaillé avec le groupe. En outre, la méthode donne un conseil sur la façon de commencer et de terminer l'atelier, "Check in" et "Check out". La partie principale de l'atelier se compose d'un certain nombre d'exercices de danse et de mouvement. La plupart des exercices sont conceptuels et ils sont divisés en différentes sections "Warm-up", "Dance&Movement" et "Final part".

L'atelier ne peut être donné qu'une seule fois à un groupe, mais afin de créer un espace sûr pour tous les participants, l'animateur devra probablement rencontrer le même groupe au moins trois fois. Les différents exercices de l'atelier peuvent également être utilisés séparément dans tout autre type d'atelier ou de processus de groupe, par exemple comme exercices énergisants ou pour la cohésion / dynamique du groupe.

Structure de l'atelier

Pour atteindre un meilleur résultat durant l'atelier de danse, la structuration de la session devrait passer par différentes étapes : du calme à l'échauffement lent, à l'énergie, puis revenir à une fin calme. L'atelier est conçu comme une seule session, mais il est également possible de choisir des parties de l'atelier et de les faire séparément. Gardez à l'esprit qu'il est bon de choisir au moins un exercice de chaque section.

La durée de l'atelier : comprise entre 40 et 90 minutes, selon le groupe cible et le contexte.

Structure proposée de l'atelier de danse, niveaux d'énergie

NIVEAUX D'ÉNERGIE	CHECK IN	WARM-UP	DANSE & MOUVEMENT	PARTIE FINALE	CHECK OUT
ÉLEVÉ					
MOYEN					
BAS					

PARTIE GÉNÉRALE



DESCRIPTION DE L'ATELIER

Objectifs généraux de l'atelier :

- Conscience physique, mentale, spatiale et de conscience de soi
- Coopération et renforcement de l'esprit d'équipe
- Leadership
- Autonomisation individuelle et collective
- Créativité et expression de soi
- Apprécier le mouvement et la musique

Indicateurs généraux de l'atelier :

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens partie du groupe
- 2 Diminution des préjugés - J'ai une perception différente de l'autre
- 3 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 4 L'atelier en tant qu'environnement sûr et protégé où des sujets importants peuvent être discutés
- 5 Participation active : je participe activement à l'atelier
- 6 Capacité de réflexion sur les aspects positifs et négatifs de sa propre culture et de celle du pays d'accueil

Groupe cible : Tout type de groupe, mais particulièrement les jeunes.

Durée de l'atelier : 1-6 séances, 40-90 minutes / session

Nombre de participants : De 6 à 30

Description générale de l'atelier / instruction : 1) Partie réflexive à prendre en considération avant, pendant et après l'atelier. 2) "Check in" et "Check out". 3) Partie principale de l'atelier de danse: "Warm-up", "Danse & Mouvement" et "Partie Finale".

Matériel / Espace : Espace nu, assez grand pour que l'animateur et les participants se déplacent librement. Possibilité de jouer d'un instrument de musique.

Questions pour le débriefing : Voir « Check Out » et des questions spécifiques pour certains exercices. S'il est pertinent d'avoir un débriefing plus étendu, vous pouvez laisser les participants discuter de leurs expériences en utilisant les quatre mots clés PENSÉ, RESENTI, FAIT, APPRIS.

En utilisant ces mots, nous souhaitons savoir ce que les participants ont pensé, ce qu'ils ont ressenti, ce qu'ils ont fait et ce qu'ils ont appris quand ils ont vécu / dirigé / pris part à un exercice ou un atelier complet.

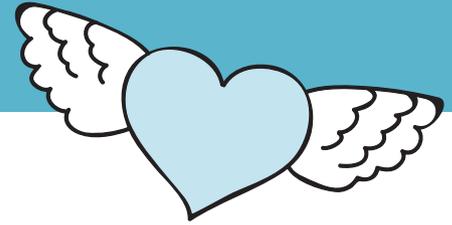
Laissez les participants d'abord réfléchir par eux-mêmes pendant quelques minutes, puis laissez-les partager leurs pensées avec une autre personne, en petits groupes ou tous ensemble. (La taille des groupes dépend de la taille et de la confiance au sein du groupe.)

L'animateur de l'atelier peut aller de groupes en groupes, écouter et poser des questions (si nécessaire). En fin de compte, il est agréable si l'ensemble du groupe peut partager certaines des discussions et des pensées qui ont été faites. Une alternative est de le faire comme un exercice écrit.

Conseils / variations : Proposez l'ensemble des sessions comme une expérience de groupe ou utilisez un ou plusieurs des exercices dans le cadre d'une activité brise-glace ou d'une activité de renforcement de la dynamique de groupe.

Activités / Sections

REFLEXIVITE



Objectifs de la section 1

- Réflexion sur les relations de pouvoir
- Réflexion sur les différences au sein du groupe et entre le leader et les participants

Indicateurs de la section 1

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens partie du groupe
- 2 Diminution des préjugés - J'ai une perception différente de l'autre
- 3 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai de nouvelles relations
- 4 L'atelier en tant qu'environnement sécurisé où des sujets importants peuvent être discutés
- 5 Participation active : je participe activement à l'atelier

Durée de la section 1 _ 20-60 minutes

Description / instruction : En tant que facilitateur et leader du groupe utilisant la danse (ou une autre activité) comme outil d'intégration, il est important de réfléchir à une série de questions cruciales sur l'interaction. Par conséquent, la composante de la réflexivité est partie intégrante de chaque exercice et des sessions.

Dans le contexte du projet « In&Out » lorsque l'on travaille avec des jeunes, des migrants ou d'autres groupes privés de leurs droits dans la société, il est très important d'envisager des relations de pouvoir différentes : les différentes caractéristiques du groupe cible spécifié et leur relation les uns aux autres, ainsi que votre propre identité par rapport à eux.

Voici deux questions que vous pouvez utiliser lorsque vous réfléchissez à votre facilitation d'un groupe particulier:

- Qui suis-je par rapport au groupe que je rencontre?
- Qui sont-ils en relation les uns avec les autres?

Pour répondre à ces deux questions, vous devez considérer comment les structures de pouvoir (comme la classe sociale, le sexe, l'orientation sexuelle, la culture, la religion, l'origine ethnique, l'âge, les capacités physiques, l'expérience vécue, etc.) pourraient influencer sur la communication et l'interaction.

En se référant à l'objectif et au but déclarés de vos activités avec le groupe cible, nous vous suggérons d'essayer toujours de planifier et d'adapter les exercices afin de garder cette prise de conscience.

Deux autres questions que vous pouvez utiliser lorsque vous réfléchissez à la meilleure façon d'adapter vos exercices à un groupe spécifique :

- Qu'est-ce que je veux partager?
- Comment puis-je faire en sorte que cela se produise avec ce groupe en particulier?

Est-ce que je veux enseigner les compétences/techniques, créer une atmosphère, encourager, bâtir la confiance, responsabiliser les participants, s'amuser, etc. ? Laissez ce but conduire l'adaptation de votre exercice.

Une dernière question à considérer est la suivante:

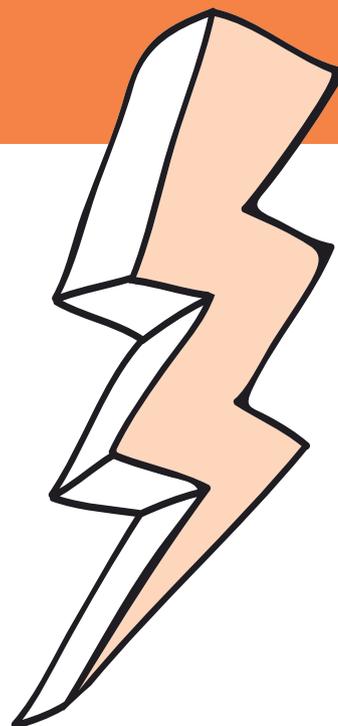
- Si les objectifs ne se réalisent pas comme prévu : comment puis-je contourner cela? Faites-vous pression sur le groupe? Osez-vous changer votre idée et votre concept?

Si vous rencontrez de la résistance ou au sein du groupe - être sincèrement intéressé par le "pourquoi"? Qu'est-ce qui motive la résistance ? La peur, des compréhensions différentes, des différences culturelles? Revenez à l'objectif initial et adaptez la session à partir de là.

Matériel / espace: Papiers et stylos / outil d'écriture numérique.

Conseils / variations: Ces questions peuvent être prises en compte par vous-même ou en groupe. Si c'est fait dans un groupe, vous pouvez laisser les participants écrire leurs pensées et ensuite s'ouvrir à une plus grande discussion par pairs, petits groupes et / ou le groupe dans son ensemble.

CHECK IN



Objectifs de la section 2

- Inclusion
- Permettre à tout le monde de s'exprimer
- Conscience de soi

Indicateurs de la section 2

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens partie du groupe
- 2 Diminution des préjugés - J'ai une perception différente de l'autre
- 3 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 4 L'atelier en tant qu'environnement sûr et protégé où des sujets importants peuvent être discutés
- 5 Participation active : je participe activement à l'atelier

Durée de la section 2 _ 3-10 minutes

Description / instruction: Le groupe est assis en cercle, de préférence sur le sol et au même niveau. Chaque participant est invité à partager quelques mots concernant ce qu'ils ressentent, ce qui l'a amené ou leurs attentes. Ils peuvent aussi simplement dire «Je passe» si la personne n'a pas envie de partager quelque chose. L'animateur de l'atelier participe également à l'exercice. Ne commentez pas qui se dit.

Le seul but de l'exercice est d'être inclusif, personnel et sécuritaire, en faisant entendre la voix de chacun et en se sentir membre du groupe. Toute autre attente ou idée de certains résultats pourrait interférer avec l'exercice. C'est l'occasion de créer et de sentir les caractéristiques du groupe. L'idée est de laisser tout le monde entrer dans l'espace exactement comme ils sont, à ce moment précis.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance de garder l'esprit ouvert et d'être prêt à laisser les participants partager ce qu'ils souhaitent à l'instant T.

Matériel / espace: Chaises ou un sol propre pour s'asseoir, ambiance calme.

Conseils / variations: Une version plus courte est de permettre à chacun de partager un seul mot qui les décrit le mieux à l'instant T. Vous pouvez également leur demander de partager leurs attentes ou leurs craintes.



WARM-UP:

RUBBING



Objectifs de la section 3

- Relaxation et échauffement du corps
- Interaction entre les membres du groupe
- Observer / vérifier comment le groupe se rapporte au contact physique

Indicateurs de la section 3

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens partie du groupe
- 2 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 3 Participation active : je participe activement à l'atelier
- 4 La conscience de soi sur les aspects personnels a augmenté

Durée de la section 3 _ 5-15 minutes

Description / instruction:

Les participants se divisent en duo et sont invités à trouver une position confortable. Une personne dans chaque duo est invitée à se placer derrière l'autre personne et à frotter le dos de la personne qui doit rester immobile.

La friction doit être effectuée avec des mains sûres puisque toute hésitation pourrait créer de l'insécurité ou chatouiller. La friction peut être considérée comme semblable au toilettage d'un cheval ou au nettoyage d'un mur de salle de bains. La personne va devoir frotter les muscles sur le dos, au cou et les épaules, puis les bras. Soyez conscient que nous nous concentrons sur le tissu musculaire, soyez prudent autour des os du squelette et des articulations. Après la friction, demandez aux participants de tapoter le dos, puis les autres membres, dans le même ordre que précédemment. Les tapotements favorisent la circulation sanguine.

Le but de cet exercice est de faire en sorte que le groupe se détende, interagisse les uns avec les autres, et prennent conscience de leur corps.

Si les participants n'ont pas l'habitude du contact physique, il est important de les reconforter en étant calmes et ouverts à différentes réactions. Il est bon que l'animateur de l'atelier montre d'abord une partie de l'exercice sur un participant afin que les autres aient une idée claire de ce qui va se passer.

Vous pouvez demander aux participants ce qu'il ressentent avant, pendant ou après l'exercice. Par exemple : êtes-vous à l'aise avec le contact physique ? Expliquer les objectifs de l'activité si vous le souhaitez.

Matériel / espace:

Assez d'espace pour que tous les participants se tiennent debout librement.

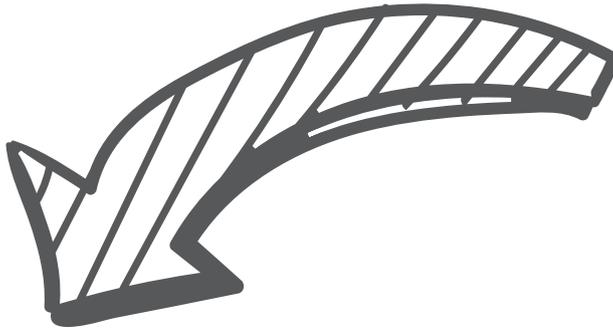
Conseils / variations:

En fonction des besoins et valeurs du groupe, l'exercice peut être modifié de sorte qu'il convienne aux participants. L'animateur peut penser à ses propres façons de toucher et donner des suggestions (par. ex. plus douce, plus dure, plus lente, plus rapide).

* Attention, cet exercice consiste à se toucher les uns les autres, soyez conscient de la dynamique du groupe et assurez vous que les participants soient à l'aise avec la question du toucher. Ainsi pour des raisons culturelles certaines personnes ne souhaitent pas être en contact direct avec d'autres personnes. Les participants qui ne veulent pas être en contact direct avec une autre personne peuvent effectuer l'exercice seuls, sur leur propre corps.

WARM-UP:

CREATING MOVEMENT



Objectifs de la section 4

- Présentation du mouvement et de la danse
- Créer l'interaction et l'énergie
- Partager le leadership
- Apprendre les noms des participants

Indicateurs de la section 4

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens membre du groupe
- 2 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 3 Participation active - Je participe activement à l'atelier

Durée de la section 4 _ 10-15 minutes

(En fonction du nombre de participants)

Description/instruction: Debout en cercle, les participants sont invités à créer un mouvement. Exemple : secouer la tête, lever un bras, tourner, sauter, etc. L'animateur met de la musique avec un rythme simple, plutôt lent.

Lorsque la première personne a fait son mouvement tout le monde dans le cercle le copie, tous ensemble. Ensuite, la prochaine personne propose un autre mouvement que le reste du groupe reproduit.

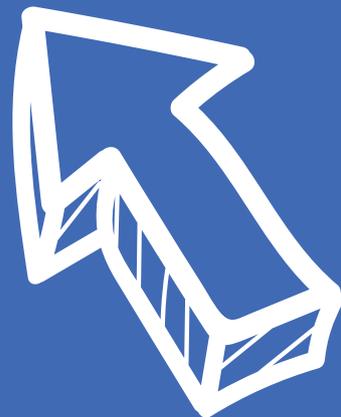
Une personne peut bien sûr passer son tour, mais l'animateur peut essayer de dire à cette personne que tout mouvement est bon, même un tout petit.

Cet exercice est une simple introduction à la danse et au mouvement. Il est interactif et énergisant et contribue à un partage du leadership au sein du groupe.

Matériel / espace: Assez de place pour que les participants se tiennent dans un cercle, un lecteur de musique et une musique appropriée.

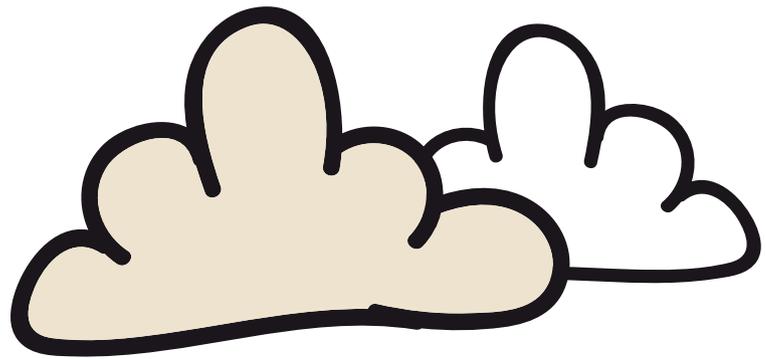
Conseils/variations: Cette activité peut être une base pour continuer à créer du mouvement ou une chorégraphie simple. Dans ce cas, tous les mouvements peuvent être répétés les uns après les autres, créant une phrase de mouvement plus longue qui peut être «dansée» par tout le monde.

Il est également possible d'utiliser l'activité comme un jeu pour apprendre les prénoms. La personne qui crée le mouvement dit son nom que tout le monde répète en même temps que le mouvement.



WARM-UP:

BALL GAME



Objectifs de la section 5

- Conscience spatiale et physique
- Garder la concentration
- Échauffement du corps
- S'amuser ensemble
- Apprendre les noms

Indicateurs de la section 5

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens membre du groupe
- 2 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 3 Participation active - Je participe activement à l'atelier

Durée de la section 5 _ 5-15 minutes

Description / instruction: Tous les membres du groupe déambulent dans la salle et se lancent une balle de tennis ou un autre accessoire. Cela peut sembler juste un jeu simple et amusant, mais il est important pour le leader de s'assurer que les participants restent calmes et sérieux, sinon, le jeu perd de son intérêt et, surtout peut devenir dangereux car les participants peuvent se bousculer les uns les autres. Cependant, c'est une activité pour détendre les participants et qu'ils s'amusent ensemble. C'est aussi un bon moyen de faire en sorte que les participants prennent le contrôle de la pièce, garde le focus, ouvrent leur regard et s'échauffent.

Matériel / espace: Assez de place pour que les participants puissent marcher / courir, balle de tennis ou d'autres accessoires.

Conseils/variations: Les participants peuvent commencer à courir doucement au lieu de marcher. Le leader est responsable de les guider sur la vitesse à laquelle ils peuvent courir afin qu'ils ne perdent pas le contrôle. Il est également possible d'ajouter plus de balles au jeu. En outre, ce jeu peut également être un moyen d'apprendre les prénoms des uns des autres : les participants énoncent le prénom de la personne à qui ils lancent la balle.



DANSE & MOUVEMENT:

BLINDFOLDED



Objectifs de la section 6

- Construire la confiance
- Sensibilisation spatiale
- Utilisation de plusieurs sens

Indicateurs de la section 6

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens membre du groupe
- 2 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 3 L'atelier en tant qu'environnement sûr et protégé où des sujets importants peuvent être discutés
- 4 Participation active - Je participe activement à l'atelier
- 5 La conscience de soi sur les aspects personnels a augmenté

Durée de la section 6 _10-20 minutes

Description/instruction: Divisez les participants en duos (ou trios).

Une personne ferme ses yeux et l'autre tient légèrement les épaules, le bras ou la main de la personne aveugle. La personne voyante conduit l'autre dans la pièce. Il est important que la personne voyante «gagne» la confiance de l'autre. Commencez donc lentement et laissez-les réfléchir à la façon dont ils peuvent gagner la confiance de l'autre. Laissez-les faire pendant un certain temps (environ 3-5 minutes) et ensuite changer de rôle.

Il est bon de faire un débriefing, durant lequel, les participants pourront exprimer leur ressenti dans le rôle « aveugle » et / ou voyant. Les questions peuvent être: Qu'est-ce que ça fait d'avoir les yeux bandés et d'être conduit ? Qu'avez vous ressenti ? Était-ce facile ?

Cet exercice peut renforcer la confiance entre les participants, au sein du groupe.

C'est une belle façon d'explorer le mouvement, la sensibilité spatiale et le sentiment de se déplacer, en utilisant d'autres sens que la vue.

Matériel/espace: Assez d'espace pour que tous les participants se déplacent assez librement. (Joueur de musique si désiré)

Conseils/variations: Vous pouvez adapter cet exercice en laissant les participants être un peu plus créatifs : peuvent-ils aller plus vite? Peuvent-ils utiliser plus d'espace dans la salle ? Peuvent-ils utiliser des hauteurs différentes (ex. se baisser)?

Les personnes voyantes peuvent aussi « s'éloigner » des personnes « aveugles ». Par exemple, ils peuvent maintenant conduire leur duo avec des poussées douces dans certaines directions ou avec des sons (par. exemple. applaudissements, claquements de doigts, sifflements) que les personnes aveugles suivent. Ou peuvent-ils inventer leur propre façon de se diriger les uns les autres ? Soyez clair afin qu'ils gagnent en confiance et donc soient conscients de l'espace et des autres participants afin qu'il n'y ait pas d'accidents corporels.

Vous pouvez ajouter un peu de musique calme.

DANSE & MOUVEMENT:

THE MIRROR



Objectifs de la section 7

- Créativité
- Improvisation

Indicateurs de la section 7

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens membre du groupe
- 2 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 3 Participation active - Je participe activement à l'atelier

Durée de la section 7 _10-20 minutes

Description / instruction : Divisez les participants en duos. L'un des deux est le leader et l'autre obtient le rôle du miroir, ce qui signifie qu'elle / il copie tout ce que l'autre personne fait. Le leader peut faire les mouvements qu'il / elle souhaite, mais est-il important de prendre en considération le miroir et faire en sorte que la personne puisse suivre. Ils ne peuvent pas se toucher. Changez de rôle au bout de 5 minutes.

Cet exercice peut aider les participants à créer du mouvement et à improviser, ainsi qu'à les amener à se connaître et à être à l'aise les uns avec les autres.

Matériel / espace : Vous pouvez adapter l'exercice en permettant par exemple aux participants de changer de rôle plus souvent, de faire des mouvements plus difficiles, d'écouter différents types de musique ou de se déplacer dans la pièce. Il est important de leur rappeler leur conscience spatiale, où ils se trouvent par rapport aux autres participants et à la salle, afin que personne ne s'entrechoque.

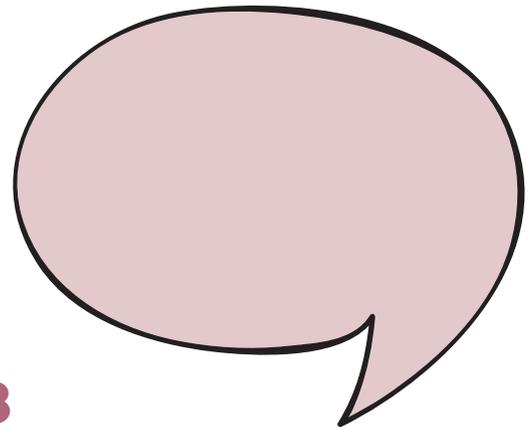
Conseils / variations : Vous pouvez développer l'exercice en permettant par exemple aux participants de changer de rôle plus souvent, de faire des mouvements plus difficiles, d'écouter différents types de musique ou de vous déplacer plus grand dans la pièce.



DANSE & MOUVEMENT:

EXERCISES TECHNIQUES

Sur un style de danse



Objectifs de la section 8

- Apprentissage de techniques de danse
- Entraînement physique
- Renforcement de l'esprit d'équipe
- Mémoriser des pas de danse

Indicateurs de la section 8

- 1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens membre du groupe
- 2 Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation
- 3 Participation active - Je participe activement à l'atelier

Durée de la section 8 _ 20-40 minutes

Description / instruction : Si l'animateur de l'atelier connaît un style de danse particulier (salsa, hip hop, voguing, ballet, jazz, zumba, etc.), il peut enseigner quelques pas / mouvements ou une phrase entière ou une chorégraphie au groupe. Si l'animateur n'a pas d'expérience particulière, mais se sent toujours à l'aise avec l'enseignement de la danse, YouTube a des tas de combinaisons qui peuvent être apprises et enseignées. Sinon, peut-être que l'un des participants connaît un style de danse et aimerait l'enseigner aux autres. Et avant tout ! Amusez-vous ! Si cela convient au groupe, cela peut aussi être un moment de partage ou montrer au groupe quelque chose sur lequel quelqu'un a déjà travaillé - comme une petite performance.

Cet exercice est bon pour créer la chorégraphie, l'apprentissage de techniques spécifiques, l'entraînement physique, apprendre à reproduire les étapes, le renforcement de l'équipe, etc

Matériel / espace : Assez d'espace pour que tous les participants se déplacent librement. Un miroir au mur est un bon outil pour les étapes d'enseignement. Joueur de musique et / ou musique appropriée.

Conseils / variations : Pour cet exercice, l'animateur endosse le rôle d'un leader et d'un instructeur, rôles dans lesquels il devrait être à l'aise pour montrer et expliquer les mouvements, diriger le groupe et inclure tous les participants d'une manière amicale.



PARTIE FINALE:

GYPHER

Objectifs de la section 9

- Autonomisation individuelle
- S'amuser de manière sociale et interactive
- Comprendre la dynamique sociale
- Créativité
- Prendre et donner de l'espace

Indicateurs de la section 9

1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens membre du groupe **2** Diminution des préjugés - J'ai une perception différente de l'autre **3** Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation **4** L'atelier en tant qu'environnement sûr et protégé où des sujets importants peuvent être discutés **5** Participation active - Je participe activement à l'atelier **6** Capacité de réflexion sur les aspects positifs et la critique de la culture propre et d'accueil améliorée **7** La conscience de soi sur les aspects personnels a augmenté

Durée de la section 9 _ 10-20 minutes

Description / instruction : Les participants sont debout en cercle, pas trop éloignés les uns des autres. L'animateur explique que le cercle est un espace créé par tous les participants, par leur présence et leur énergie, et où chacun se relait pour entrer individuellement (ou en duo) et danser. Le Cypher est conçu pour être un espace inclusif, amusant et énergique, où tout le monde est encouragé à entrer et essayer quelques mouvements ou une danse. Cependant, personne ne peut être forcé d'entrer, car il peut être assez effrayant les premières fois. Comme il peut être effrayant d'entrer dans le Cypher, cet exercice peut commencer par se relayer pour entrer dans le Cypher à la fois, sans musique et sans danse, pour voir juste comment chacun se sent d'être à l'intérieur.

Il est important que les participants debout dans le cercle soient actifs, dansent sur la musique et applaudissent la personne à l'intérieur du cercle. L'animateur doit encourager les participants et donner l'exemple.

L'animateur joue de la musique (choisissez une chanson avec un rythme et un rythme clair qui vous donne envie de bouger) et invite les participants à commencer à bouger là où ils se trouvent dans le cercle. Maintenant, l'animateur invite les participants à entrer dans le Cypher quand ils en ont envie. Si les participants n'entrent pas dans le cercle, l'animateur peut essayer différentes choses. La première consiste à faire des « commutateurs » où le participant commence, termine sa danse en donnant un high-five à un participant qui n'est pas encore entré. Il s'agit d'une façon aléatoire et interactive d'encourager les participants à entrer dans le Cypher. En outre, l'animateur peut apporter son soutien aux participants en situation d'insécurité en entrant avec lui et faire quelques mouvements ensemble. Lorsque l'énergie du groupe s'estompe, il est temps de terminer l'exercice. L'animateur amène les participants à applaudir et à donner des high-five à tout le monde.

Le Cypher est un exercice interactif qui est approprié une fin d'une session, lorsque les participants sont à l'aise les uns avec les autres. L'objectif du Cypher est d'encourager les participants à danser ensemble et individuellement, d'une manière sociale, interactive et créative. Un sous-objectif pourrait également être de donner aux participants la possibilité de présenter librement une danse qu'ils aiment au groupe. Un troisième objectif est de permettre aux participants d'expérimenter à la fois l'espace et la pression et l'exposition face au groupe. Les mots clés sont le social, la liberté et l'autonomisation.

Matériel / espace : Assez d'espace pour que tous les participants forment un cercle. Joueur de musique et musique appropriée.

Conseils / variations : Tel qu'écrit dans la description, certains participants peuvent hésiter à entrer dans le Cypher, se sentant trop peu sûrs pour danser devant les autres. Si tel est le cas, l'animateur peut demander aux participants (de préférence au début) de faire un pas dans le Cypher et de rester là pendant quelques secondes, pour les familiariser.

Après avoir atteint cet objectif, le groupe peut être chargé de se relayer pour entrer et marcher à l'intérieur du Cypher avant de retourner à leur place. Tout en faisant cela, celui qui entre peut essayer d'établir un contact visuel avec les participants du Cypher - neutralisant davantage le malaise d'être en face de tout le monde. Si certains participants refusent d'entrer dans le Cypher, l'animateur peut aussi les encourager à se tenir à côté et à encourager, danser et applaudir.

Si besoin d'un débriefing les questions à poser pourraient être: Comment vous êtes-vous senti dans le Cypher ? Qu'est-ce qui vous a fait vous sentir bien / mal ? Pouvez-vous lier le sentiment du Cypher avec une autre expérience de votre vie ?

CHECK OUT

Objectifs de la section 10

- Inclusion
- Laisser tout le monde se faire entendre
- Conscience mentale et de soi
- Terminer l'atelier

Indicateurs de la section 10

1 Niveau d'intégration dans le groupe - Je me sens membre du groupe **2** Diminution des préjugés - J'ai une perception différente de l'autre **3** Capacité de créer la relation et le travail d'équipe - je me sens confiant et j'ai une nouvelle relation **4** L'atelier en tant qu'environnement sûr et protégé où des sujets importants peuvent être discutés **5** Participation active - Je participe activement à l'atelier **6** La conscience de soi sur les aspects personnels a augmenté

Durée de la section 10 _ 3-10 minutes

Description / instruction : Voir la section Check-In ci-dessus.

Matériel / espace : Chaises ou un plancher pour s'asseoir, et créer une atmosphère calme.

Conseils / variations : Une belle façon d'évaluer la session de danse est de laisser les participants dire s'ils aimeraient garder quelque chose de la session, par exemple un bon moment dont ils aimeraient se rappeler, ou s'ils aimeraient y laisser quelque chose, par exemple une mauvaise expérience qu'ils aimeraient oublier.



ATELIER
DANSE