



Ateliers d'expression corporelle en faveur du public fragilisé

1) Description du projet :

Ateliers autour de mouvements dansés, la musique et l'expression de soi, dans un cadre bienveillant permettant à chacun d'évoluer et de s'exprimer en toute liberté.

Les séances sont construites en fonction des groupes et des personnes accueillies. Le rythme et la progression de chacun est respectée en permettant de découvrir son potentiel et ainsi s'ouvrir à sa richesse créative.

Ces séances, outre un bienfait physique, comme améliorer la circulation sanguine et ses capacités respiratoires, renforcer ses os et ses articulations, se muscler en douceur pour une meilleure mobilité et réduire certaines douleurs, procurent un réel bienfait psychique et émotionnel.

2) Objectifs :

Principaux :

Au travers de jeu d'expression, d'exercices rythmiques, musicaux, scéniques, favoriser la personne à être à l'écoute de soi, de ses sensations physiologiques, émotionnelles et découvrir ses capacités corporelles et créatives.

Secondaires

- ✓ Se réapproprier son corps et reprendre plaisir à se mouvoir avec aisance,
- ✓ Libérer les tensions et réparer les traumatismes,
- ✓ Revisiter le rapport à soi et à l'autre,
- ✓ Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi,
- ✓ Exprimer ses émotions et sentiments,
- ✓ Développer sa créativité.

3) Déroulement d'une séance :

- * Généralement des interventions d'une durée d'une heure à une heure 30,
- * Groupe avec une capacité maximale de 10 personnes mixte ou pas,
- * Tenue permettant des mouvements amples (serviette + bouteille d'eau),
- * Espace lumineux,
- * Autorisation de droit à l'image si prise de photographies et réalisations de séquences filmées.

4) L'évaluation :

Elle répond à 5 critères : spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini = SMART) afin de définir si les objectifs sont atteints et les améliorations à apporter, en cas de reconduite.

Observation participative + tenue d'un carnet de bord à la fin de chaque séance, afin de noter les changements repérés, les réajustements nécessaires pour la séance suivante et ce qu'il s'opère quant à la dynamique de groupe.

Fournir des données quantitatives (liste de présence) + des données qualitatives (grille d'observation et outil d'évaluation co-construit en amont du projet avec l'organisme demandeur.

5) Compétences professionnelles (savoir-faire et savoir-être)

Diplômée en « activité corporelle et projet de soins » + formation « « expression danse avec la Fédération française des sports adaptés, Certificat de qualification professionnelle sports loisirs, CAP petite enfance.

11 années de pratique de la danse auprès de public atteint de handicap, Approche adaptée afin d'amener chaque participant à évoluer avec confiance et progresser dans la relation à l'autre.

Favoriser, créer ou recréer du lien social (rupture de l'isolement), Travailler son image et sa relation au corps.

* Capacité d'adaptation et d'écoute, en fonction des participants (adolescents, adultes, seniors) en structure spécifiques et associatives (Ulis, IMP, Ephad, Soins de Support en oncologie au GHRMSA, associations culturelles).

* Amener les participants à progresser et développer leurs propres capacités.

* Accompagner en toute bienveillance et dans le respect d'autrui, la personne en souffrance physique /mentale.

* Relier le mouvement du corps au bienfait physique et anatomique, au bienfait mental et émotionnel, en tant qu'animatrice sportive.

* Propositions et réalisations de projets artistiques.

La pratique de la danse peut amener à comprendre ses sensations et à exprimer ses émotions, libérer ses tensions et développer son esprit créatif. Et plus encore !

Être à l'écoute de soi permet d'être à l'écoute de l'autre. L'échange non verbal dans le mouvement dansé, devient ainsi une source d'épanouissement et de lien.

Contacts :

* échanges pour des informations complémentaires,

* découvrir ou faire découvrir l'activité.

Corine GIRARDCLOS
Coach expression corporelle

☎ : 07 79 82 33 67
atrence@gmail.com

www.corine-en-mouvement.com



Siret : 518 580 543 00 107