



HIPHOP ADAPTE

Ldanse

ASSOCIATION L DANSE
18 IMPASSE SAINT ROCH
31400 TOULOUSE
WWW.LDANSE.COM
0683545372

PRÉAMBULE

La culture Hip-Hop est une culture à part entière avec ses pratiques, ses acteurs, ses valeurs et ses codes sociétaux. Atypique dans le paysage culturel et social, cette culture encore indépendante de l'institution permet d'expérimenter des modes de transmissions et d'apprentissages alternatifs, en fonction des spécificités des publics, laissant le champ libre à la créativité et à l'innovation dans un cadre déterminé.

Au-delà de l'enseignement technique de la danse, du graffiti, du rap, du beatbox ou du djing, les acteurs s'appliquent à transmettre leurs connaissances de l'histoire du Hip-Hop et de ses valeurs. L'enseignement de l'histoire d'une culture témoigne du contexte social et sociétal dans lequel elle a été créée et permet aux jeunes générations de ne pas simplement venir consommer une activité mais bien d'y ajouter une philosophie et une implication autre, dans laquelle ils pourront être acteur.

Les modes d'apprentissages sont variés, que ce soit dans la rue entre pairs, en cours, en stage, lors de battles, en mimétisme de « ceux qui savent » ou à l'aide d'outils pédagogiques, les pratiques de la culture Hip-Hop sont centrées sur trois piliers : le savoir - connaissances de la culture, le savoir faire – technique – et le savoir être – philosophie & valeurs.

L'enseignement des 5 disciplines de la culture HipHop ont conduit l'équipe pédagogique Ldanse à travailler en faveur de tous les publics, de différent type de handicap et de tout âge. Nous abordons les notions d'inclusion, d'insertion, de prévention de la délinquance et de marginalisation, avec en particulier des jeunes atteints de troubles neurodéveloppementaux et handicaps physiques.

Le professeur met en oeuvre une pédagogie et une dynamique de groupe afin que chacun trouve sa place.

La philosophie de la culture hip hop permet dans un même temps : discipline, respect, empathie, souplesse et liberté. C'est pourquoi chacun d'entre nous avec ses différences, peut être acteur et trouver sa place. Aussi, la force de cette culture est de pouvoir mélanger tous les publics et de pouvoir s'implanter aussi bien en milieu rural qu'urbain.



LA DANSE HIP HOP ADAPTEE



La danse HipHop adaptée est une pratique de danse ajustée pour des personnes ayant des besoins particuliers. L'enseignement des mouvements dansés se fait en fonction des aptitudes et forces de chacun et permet le développement d'une meilleure mobilité et conscience corporelle.

C'est un espace bienveillant et tolérant où le plaisir de bouger est au cœur du travail.

L'objectif premier d'une séance est la pratique en loisir.

La danse HipHop adaptée vise la participation directe de personnes, qui n'auraient pas accès, à un cours de danse en lien avec ses besoins.

APPROCHES D'INTERVENTION

Les objectifs et la structure spécifique d'une session de danse HipHop adaptée dépendent des besoins des participants à la séance et, selon la situation. Ces besoins sont généralement déterminés en collaboration avec les intervenants de la santé ou sociaux qui accompagnent les participants. Toutefois, il est possible d'identifier certains éléments communs à toutes les interventions, indépendamment de la population ciblée. Premièrement, les séances de danse HipHop adaptée sont toujours menées par un professeur de danse et un professionnel du milieu de la santé ou social (Kinésithérapeute, éducateur...). Le professeur de danse a le rôle de donner le cours de danse, assurer que les objectifs artistiques soient atteints et encourager la participation des élèves. Dans le même temps, le professionnel de la santé est responsable de garantir la sécurité et le bien-être des participants, en respectant leurs besoins et limites et en leur offrant un soutien individuel quand c'est nécessaire. Chaque séance peut durer de 30 à 60 minutes selon le contexte.

Habituellement, les participants d'un même groupe ont des caractéristiques similaires (par exemple, trouble du spectre de l'autisme, handicap physique, etc.), mais il est aussi possible, ou envisageable, de créer des groupes mixtes, incluant tous types de personnes.

LA DANSE HIPHOP ADAPTEE: aux besoins des personnes Neuroatypiques (TSA, DYS, TDA/H...)

Les individus présentant des troubles neurodéveloppementaux se retrouvent sur un spectre très large englobant un éventail varié de comportements : difficultés à assimiler les normes de communication, recherche ou évitement des stimulations sensorielles, comportements d'autorégulation, tendance à être « dans sa bulle ». Ils peuvent également présenter de l'inattention, de l'impulsivité et de l'hyperactivité.

Ainsi, selon le degré de sévérité du trouble, la personne aura plus ou moins de difficultés à s'adapter aux diverses situations sociales qu'elle rencontre.

Un cours de danse HipHop dans un groupe de personnes neurotypiques (c'est-à-dire sans Trouble) peut donc s'avérer être un grand défi pour une personne avec un TSA, TDA/H, DYS...

Dans ce contexte, la danse HipHop adaptée permet de répondre au fur et à mesure aux besoins spécifiques de chaque participant neuroatypique, pour lui faire vivre un moment agréable plutôt que de lui demander de s'adapter à un contexte qui ne lui convient pas.



OBJECTIFS

Notre expérience pédagogique auprès des différents publics en situation d'handicap, fait ressortir 5 grands objectifs applicables dans le cadre de nos interventions :

- 1 Prendre du plaisir dans un environnement adapté et sécuritaire.
- 2 Améliorer les habiletés motrices (coordination, motricité et rythme) grâce à des exercices ciblés et appropriés. Prendre conscience de son corps et de ses sensorialités : travail sur le schéma corporel, sur l'image du corps, sur des différentes qualités de mouvements et les sensations induites.
- 3 Développer la créativité, travailler sur l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi et l'expression des émotions.
- 4 Comprendre ses émotions : exploration des émotions à travers la musique, les expressions faciales, les mouvements du corps.
- 5 Améliorer les relations interpersonnelles par des exercices individuels et en groupe.

STRUCTURE DU COURS

La routine et les rituels sont essentiels pour les personnes avec un TSA par exemple. Ils contribuent à aider les participants à se sentir serein et en sécurité. Le prévisible permet de faire diminuer le niveau d'anxiété et ainsi éviter certaines crises.

Un cours de danse HipHop adaptée est composé d'une structure claire se répétant d'un cours à l'autre. Celle-ci est présentée aux participants par un planning (imagée) qui est affiché.

Le cours débute généralement en cercle assis au sol, permettant une meilleure concentration et permettant d'effectuer un tour de paroles avec notamment la mise en place de "la météo des émotions" (évaluation du niveau de fatigue des participants avant de commencer la séance).

Le professeur propose ensuite un échauffement articulaire incluant toutes les parties du corps, et complète cette situation par un petit jeu de rythme et d'appui.

Les exercices qui suivent font appel à l'imaginaire : se déplacer en imitant différents animaux, se redresser comme un arbre, onduler comme les vagues, etc. Les chorégraphies sont conçues à partir de scénarios.

Les consignes sont rappelées régulièrement aux participants en les interpellant individuellement. L'utilisation de pictogrammes ou de dessins permet de faciliter la compréhension. En effet, en général, les personnes neuroatypiques développent un fort sens de l'acuité visuelle.

Un temps d'improvisation est laissé aux participants, pour travailler sur le lâcher prise et stimuler le potentiel créatif. Chacun peut s'exprimer librement sans jugement de la part des autres membres du groupe

Le cours se termine par un retour au calme.

Étant donné les particularités sensorielles de la plupart des personnes avec un TSA, il est conseillé de contrôler les différents paramètres environnementaux (lumière, température, bruit et musique) selon les besoins des participants.

OUTILS D'INTERVENTION

L'utilisation d'accessoires (ballons, foulards, parachutes, rubans, instruments de percussion, cerceaux...) favorisent le développement de la relation à l'autre à travers la communication non verbale.

Des objets permettant de délimiter l'espace (gaffeur pour du marquage au sol, chaises, matelas de sol) sont utilisés pour offrir des ancrages et peuvent être utiles pour faciliter la participation de chacun. Ils aident à développer la prise de conscience des différents espaces dans lesquels nous évoluons.

Il convient de bien encadrer les mouvements de groupe pour éviter les contacts physiques non désirés.

LA DANSE HIPHOP ADAPTEE: aux besoins des personnes avec une déficience intellectuelle

La déficience intellectuelle se qualifie en fonction de l'importance des limitations sur le plan du comportement adaptatif (DI légère, moyenne, sévère ou profonde). Selon le Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. L'élève handicapé en raison d'une déficience intellectuelle révèle un fonctionnement général nettement inférieur à la moyenne, accompagné de déficiences du comportement adaptatif. Ces limitations ont un impact sur le fonctionnement de la personne dans ses activités quotidiennes, incluant ses loisirs. Ainsi, il convient d'offrir aux enfants et aux adultes avec une DI des opportunités de loisirs adaptés à leurs capacités et à leurs habiletés intellectuelles et adaptatives.



STRUCTURE DU COURS

Après avoir invité les participants à exprimer par des mots et des mouvements leurs ressentis au début du cours, une routine d'échauffement est proposée par le professeur, utilisant les propositions d'une semaine à l'autre. Des exercices de danse sont ensuite effectués en plus d'exercices de rythme et d'ateliers d'improvisation. Les cours se terminent également en invitant les participants à exprimer en mots et en mouvements leurs ressentis et leurs vécus durant le cours.

Dans le cadre de nos interventions, nous constatons que les personnes avec une DI sont souvent infantilisées dans leur quotidien. Notre équipe pédagogique encourage les participants à utiliser leur plein potentiel et leurs habiletés pendant les séances.

LA DANSE HIPHOP ADAPTEE: aux besoins des personnes en situation de handicaps moteurs

Selon le CCAH, un handicap moteur (ou déficience motrice) recouvre l'ensemble des troubles (troubles de la dextérité, paralysie, ...) pouvant entraîner une atteinte partielle ou totale de la motricité, notamment des membres supérieurs et/ou inférieurs (difficultés pour se déplacer, conserver ou changer une position, prendre et manipuler, effectuer certains gestes).

Ainsi, un cours de danse HipHop adaptée pour personnes présentant un handicap moteur demande une grande flexibilité de la part des professeurs. Les contenus pédagogiques prévoient des mouvements en lien avec les situations spécifiques de chaque élève. L'individualité de chacun est donc encouragée.



STRUCTURE DU COURS

Le cours de danse permet aux participants de se dépenser physiquement : l'équipe éducative et de kinésithérapeute a mis en place un programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire spécifique à la pratique de la danse HipHop.

Le professeur propose une chorégraphie qui se met en place d'un cours à l'autre en fonction des élèves, de leurs forces et de leurs spécificités motrices. Selon le profil des participants, le cours peut se terminer par des exercices dynamiques leur permettant de faire le plein d'énergie ou bien par une détente pour canaliser cette énergie de façon plus calme. De plus, en début et en fin de cours un temps de discussion permet d'exprimer son vécu et ses ressentis.

Les personnes présentant un handicap moteur vivent avec celui-ci au quotidien et cela est souvent appréhendé comme étant une limite fonctionnelle importante. Pour cette raison, le cours de danse HipHop adaptée contribue à transformer cette particularité physique en force. Chaque participant présente des façons de bouger qui lui sont propres, ce qui devient la matière première pour créer une chorégraphie.

EXPERIENCE MENE L'INCLUSION



Dans l'article 19 de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, l'inclusion est défini ainsi : " toutes les personnes handicapées ont le droit de vivre dans la société, avec la même liberté de choix que les autres personnes... ». L'inclusion est donc un effort démocratique pour que tous les citoyens, en situation d'handicap ou non, puissent participer pleinement à la société, selon un principe d'égalité de droit.

Pendant 10 ans, nous avons accueilli un jeune autiste ayant le syndrome Asperger, Samy. A 6 ans, cet enfant a réalisé ses premiers pas de break dance sans dire mots jusqu'à l'âge de 8 ans. La période qui a suivi a été une période rempli d'espoir et de beauté puisqu'il a dans le même temps intégrer les mouvements de danse et réussi à verbaliser ce qu'il ressentait : la communication était enfin établie. Après de longues discussions avec les autres enfants du groupe afin d'appréhender au mieux les différences de Samy, ce jeune s'est émancipé dans les cours de danse Hip Hop pendant 10 ans. En parallèle, il effectuait des ateliers théâtre et obtint la ceinture noire en taikwendo.

L'équipe L danse et la mère de ce jeune décident alors de valoriser son parcours. « Il était une fois l'autisme retrace son histoire sous forme de spectacle utilisant les techniques de danse Hip Hop et de taikwendo.

Cette pièce a été écrite par la mère de Samy qui a choisi de transmettre au grand public un message d'espoir.

La chorégraphe, Stéphanie Nataf, met donc en scène ce jeune danseur HIP HOP amateur, diagnostiqué autiste avec Bboy Moustik, danseur HipHop professionnel.

Trois étapes cruciales de la vie de ce jeune garçon, sont représentées, à partir des écrits et des échanges réalisés entre lui et toute l'équipe artistique du projet.

La chorégraphie, la bande son et l'éclairage souligne le grand stress des autistes, leurs angoisses mais aussi les moments de répit et de "repos" liés à la maladie.

La danse et la scénographie permettent aux spectateurs de comprendre l'alternance entre le calme et la peur de l'autiste.

Cette pièce apporte une note positive forte sur la question de cet handicap et de la différence.