

# « Avek nos différences »

## Atelier de danse contemporaine pour personnes en situation de handicap.

*Dans un esprit de détente et de plaisir, ces ateliers seront l'occasion de venir à la découverte de soit, des autres et de nos différences à travers la pratique de la danse contemporaine.*



L'objectif des ateliers découle, de manière générale d'une idée forte :  
« le danseur créateur ».

Nous souhaitons que chaque personne cherche, trouve et compose sa danse. Tout le travail consiste à mettre les personnes en état de création, faire émerger des mouvements, des énergies qui lui sont propres. Les situations de travail seront donc ouvertes et variées, cela permettant aux danseurs de s'approprier l'idée à développer, de l'exploiter, et de rentrer en état d'improvisation. Avec l'improvisation on touche à la créativité de la personne mais également à une recherche qui présuppose une progression.

Des objets pour danser : médiateur du mouvement il permettra aux danseurs d'emprunter de nouveaux chemins tout en favorisant l'accès à l'imaginaire.

Le rôle de Karine Jamet sera d'entretenir cet état fragile de recherche individuelle. Elle n'apportera pas de réponses toutes faites, au contraire, elle traversera les questions qui se pauseront les danseurs tous au long de la pratique.

### **Public concerné :**

personne de 15 à 55 ans  
en situation de handicap mental léger / moyen

**Durée :** 1h30-45 d'atelier

**Fréquence :** toutes les semaines / tous les 15 jours / ou une fois par mois

### **Intervenante :**

Karine Jamet

Educatrice de jeunes enfants / danseuse / chorégraphe de la Cie La Caravane K, intervenante au sein de l'ADRAS auprès d'enfants et adolescents en situation de handicap (moteur, mental, sensoriel) entre 2001 et 2008 et également auprès de jeunes enfants en crèche et en école maternelle pour des ateliers d'éveil à la danse.

### **Coût :**

130 € la séance

0,58 du km à partir de Poitiers / si plusieurs séances nous pouvons proposer un forfait pour l'ensemble des déplacements.

Cette pratique artistique d'expression corporelle répondra à certains besoins vitaux :

Besoins corporels de bouger, de jouer, de se détendre,

Besoins cognitifs de découvrir, d'essayer, de connaître, de comprendre,

Besoins psychologiques d'être reconnu comme une personne, d'être valorisé, de s'identifier,

Besoins de créer, c'est une manière très personnalisée et médiatisée de se dire à l'autre ; c'est affirmer sa compétence à investir l'espace, les personnes et leur donner une variété de sens symbolique.

La création dans sa phase de développement, est une libération des tensions qui évolue toujours vers un bien être où il y a espoir de communication et de reconnaissance...

Aux cours des séances le travail portera sur les notions suivantes :

Développer la notion de plaisir, grâce :

- aux relations, à l'écoute, au contact dans la danse (statique et dynamique)
- aux notions de poids, de gravité, de rapport au sol,
- aux objets comme médiateur du mouvement,
- à l'improvisation,
- aux sensations corporelles.

Développement des capacités de repérage spatio-temporel :

Enrichir sa motricité et ses possibilités d'invention face à l'espace, au temps et à son corps.

- Exploration des différents espaces : prés, loin, devant, derrière...et de leur utilisations avec l'aide des objets,
- Exploration des trajets, des orientations, des directions empruntée...
- Jeu d'exploration corporel/ qualité de corps et de mouvement (grand, petit, rond, dur, doux...) en relation ou pas à l'objet,
- Mémorisation de mouvement (répétition, imitation), création d'unisson chorégraphique

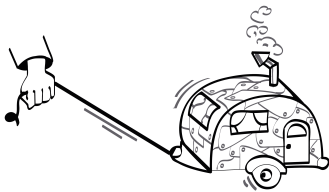
Développement des capacités de relâchement corporel :

- Détendre les différentes parties du corps avec des consignes précises et parfois avec l'aide des objets,
- Se représenter et sentir les segments dans des actions fines.

Partager une activité artistique comme la pratique de la danse contemporaine c'est :

- valoriser l'individu,
- Permettre et développer la créativité,
- développer la confiance en soi, aux autres, au monde,
- apprendre à écouter et respecter son corps et celui des autres,
- permettre d'être acteurs,

≡ et pourquoi pas ! construire et présenter un projet qui a une portée socioculturelle :  
la participation à des évènements (scènes, festivals....)



Compagnie **La Caravane** **K**

12 rue Charles Gide

86000 Poitiers

06.60.47.59.93

[lacaravane.k@gmail.com](mailto:lacaravane.k@gmail.com)

[www.cielacaravane-k.com](http://www.cielacaravane-k.com)

[www.facebook.com/CaravaneK](http://www.facebook.com/CaravaneK)



Festival des pratiques amateur de Oiron Juin 2006