

Disco cyclo

Danse avec un partenaire

A

Nature : Agir ensemble (actions communes).

Participants : Minimum quatre participants et si possible quatre accompagnants.

Lieu/Espace : Dans un grand local avec un espace suffisant pour pouvoir se mouvoir avec les voiturettes.

Temps : Avec la préparation, 45 minutes et l'activité en elle-même 30 minutes.



Précautions

- Voyez les types de réactions des participants et adaptez les mouvements des voiturettes en fonction de ceux-ci, Cela doit rester de l'ordre du plaisir ;
- Respectez les limites corporelles de chacun. Par exemple, ne forcez pas à étendre le bras ;
- Veillez à l'intensité des lumières clignotantes, etc.

Matériel

- Un espace suffisant ;
- Luminosité d'ambiance adéquate pour sécuriser les déplacements ;
- Musiques rythmées et variées ;
- Variez les sources lumineuses et colorées.

Déroulement

Introduction :

- Mettez une musique d'ambiance ;
- Dégagez l'espace suffisant ;
- Mettez en place les différentes sources lumineuses ;
- Placez les participants en demi-cercle ;
- Introduisez verbalement l'activité ;
- Obscurcissez la pièce.

Déroulement :

- Les accompagnants font monter l'ambiance (stimulation verbale, visuelle...) ;
- Prise en charge d'un participant par un accompagnant et mise en mouvement ;
- Il s'agit d'une « danse en duo » (participant/accompagnant) mais aussi d'une interaction entre les deux (ou quatre) couples en mouvement sur la piste ;
- Au fur et à mesure des différentes chansons, on change de bénéficiaire, au total chacune des personnes participent à trois ou quatre danses.

Fin de l'activité :

- En fin d'activité, on replace les participants en demi-cercle et on baisse le volume sonore de la musique ;
- On rallume les lumières ;
- Nous expliquons que l'activité est terminée et que celle-ci sera suivie d'un bon petit goûter.



Trucs et astuces

- Variez la musique mais toujours bien rythmée ;
- Variez les sources de lumières : boule disc, toupies lumineuses, objets fluo (lacets, colliers, bracelets...) ;
- Certaines discothèques organisent des « après-midi dansant en journée pour les personnes handicapées, renseignez-vous dans votre région.