

## 4 > Expression corporelle

### > RÉFLEXION DANSÉE

#### OBJECTIFS

- > La « réflexion dansée » travaille la confiance en soi et dynamise l'esprit de groupe. Cet atelier favorise l'expression corporelle de façon collective. L'objectif est de développer l'estime de soi chez les jeunes et de valoriser leurs efforts réalisés.

#### DESCRIPTION

- > Apprentissage d'une chorégraphie simple et ludique
- > Mise en scène et adaptation de la chorégraphie par petits groupes
- > Présentation et valorisation des passages chorégraphiés devant l'ensemble du groupe.

#### MODALITÉS

ACCESSIBLE À TOUS SUR LIBRE ADHÉSION

#### PUBLIC

- > Tout public à partir de 8 ans

#### INTERVENANT

- > 1 intervenant pour 15 participants

#### DURÉE

- > 2h ou plus

#### MATÉRIEL

- > Sonorisation, salle spacieuse, paper board, post it

### > FLASH MOB

#### OBJECTIFS

- > Permettre aux jeunes de découvrir, partager et s'épanouir par l'apprentissage de la danse
- > Valorisation par production finale et collective

#### DESCRIPTION

Animation dansée

- > Apprentissage d'une chorégraphie simple et ludique en grand nombre
- > 2 intervenant.es pour 30 à 60 participant.es (200 max)

#### MODALITÉS

#### PUBLIC

- > Pas de niveau de danse requis
- > Tout public à partir de 10 ans

#### MATÉRIEL

- > Sonorisation, salle spacieuse

#### DURÉE

- > 1h à 2h

#### EVALUATION

- > Photos, vidéo et ressenti du groupe



**APPRENTISSAGE  
BIEN-ÊTRE  
VALORISATION**

#### LES ATOUTS

- > Intervenant.es spécialisé.es afin de créer un climat de confiance et de permettre aux jeunes de s'exprimer librement
- > Utilisation de danses et musiques actuelles
- > Optimisation des capacités de chacun.e par une production collective
- > Apprentissage et quête de soi-même