



# LAZYLEGZ

# GUIDE D'ATELIERS DE DANSE



## CONTENU

**Ateliers d'Innovation – Page 3**

**Répartition des niveaux – Page 4**

**Ateliers de danse intégrée – Page 5**

**Ateliers "Formation des entraîneurs" – Page 6**

**À quoi s'attendre – Page 7**

**Activités de danse – Page 8**

## ATELIER D'INNOVATION

Luca « Lazylegz » Patuelli propose des ateliers de danse adaptés aussi bien aux danseurs avancés qu'aux amateurs. Fort de nombreuses années d'expérience dans l'enseignement des bases de la danse, Luca met l'accent sur l'adaptation des mouvements pour valoriser les forces uniques de chaque participant. Lazylegz croit fermement que tout le monde devrait avoir la chance de danser et de s'exprimer.

Ces ateliers vont bien au-delà de l'exploration du mouvement; ils ont fait leurs preuves en renforçant la confiance en soi grâce à des activités d'équipe et en encourageant les participants à dépasser leurs limites perçues pour découvrir leurs propres capacités.

## RÉCRÉATIF

DURÉE : 45 minutes

GROUPE D'ÂGE : jeunes de moins de 10 ans

NOMBRE TOTAL DE PARTICIPANTS : 15

Cet atelier propose une expérience créative de musique et de mouvement dans un espace sans jugement. Les participants exploreront divers jeux de danse et exercices de mouvement, offrant ainsi une occasion de libérer leur énergie, d'améliorer leurs compétences motrices et de profiter de l'art de la danse dans un environnement bienveillant.

## DÉBUTANT

DURÉE : 45 minutes

GROUPE D'ÂGE : 10+

NOMBRE TOTAL DE PARTICIPANTS : 15

Cet atelier propose une initiation au Breakin' (Breakdance). Les participants apprendront les mouvements de base de chaque élément de ce style de danse dynamique.

## INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

DURÉE : 60 minutes

GROUPE D'ÂGE : 12+

NOMBRE TOTAL DE PARTICIPANTS : 20

Cet atelier propose un cours avancé pour les participants ayant déjà des connaissances et de l'expérience en Breakin'. Les participants exploreront les fondamentaux du Breakin' ainsi que divers concepts conçus pour développer leur créativité, leur confiance et leur vocabulaire de mouvements.

**Tous les cours sont ouverts aux participants de tous niveaux et de toutes habiletés. Les participants nécessitant un soutien supplémentaire sont encouragés à venir avec un accompagnateur ou un parent pour les assister. Les mouvements et exercices sont adaptés afin que chacun puisse participer à sa manière.**

# ATELIER DE DANSE INTÉGRÉE

**Lazylegz propose un atelier unique de mouvement créatif adapté à tous les types de corps, permettant à chacun de s'amuser. Ces ateliers sont conçus pour maintenir les participants motivés à travers des défis de danse et de mouvement ludiques, et sont ouverts à toute personne souhaitant explorer de nouvelles façons de bouger de manière créative.**

## Conscience du Corps

Cet atelier se concentre sur la compréhension et la confiance en son corps pour guider les mouvements. Les participants réalisent divers exercices de mouvement adaptés à tous les niveaux, avec Lazylegz créant des défis individuels basés sur les forces uniques de chaque danseur.

## Mouvement dans l'Espace

Cet atelier enseigne comment maximiser le mouvement dans l'espace autour de soi, en mettant l'accent sur l'exécution de mouvements spécifiques dans différentes zones.

## Niveaux

Les participants se concentrent sur la création de phrases de mouvements et leur exécution dans différentes positions corporelles. Des mouvements au sol sont intégrés pour ceux qui peuvent les réaliser, avec des adaptations pour les autres.

## Force

Cet atelier comprend des exercices de renforcement musculaire adaptés à tous les participants, guidant les danseurs pour maintenir leur force dans leurs mouvements et performances.

## Présence

Cet atelier se concentre sur l'expression des mouvements, offrant diverses activités et exercices pour aider les danseurs à améliorer la qualité de leur performance.

## **LA FORMATION ENTRAINEUR**

**Rejoignez Luca « Lazylegz » Patuelli alors qu'il partage ses méthodes d'enseignement inclusives et son expérience approfondie dans le domaine de la danse.**

**Cet atelier introductif offre aux participants des perspectives sur l'intégration des personnes en situation de handicap physique dans les activités de danse, y compris les cours, la chorégraphie et les événements récréatifs communautaires. Luca est un danseur, chorégraphe et éducateur distingué avec plus de 20 ans d'expertise, reconnu pour unir des personnes de tous âges et de toutes capacités à travers des mouvements uniques et une célébration de la danse.**

**Les participants acquerront une compréhension de base de l'adaptation des mouvements et de l'importance de se concentrer sur les forces de chaque individu. Cet atelier favorise la confiance en soi à travers des activités d'équipe et défie les participants à dépasser leurs limites en explorant leurs propres forces et potentiel créatif. Luca croit fermement que chacun mérite l'opportunité de danser et de s'exprimer.**

**\*Note : Cet atelier sert d'introduction, offrant des méthodes et des concepts issus de l'expérience étendue de Luca.**

### **DÉTAILS :**

**Durée : 3,5 heures**

**(comprend une discussion de 30 minutes conçue pour permettre aux participants de partager et d'apprendre les uns des autres)**

**Les participants doivent venir préparés à bouger. Une tenue confortable est recommandée ; les chaussures sont facultatives. Veuillez noter que des équipements tels que des béquilles, des fauteuils roulants et des déambulateurs peuvent être utilisés lors des exercices de danse.**



## **À QUOI S'ATTENDRE DANS TOUS LES ATELIERS :**

- **Tous les participants (élèves et accompagnateurs) se rassembleront en cercle.**
- **Lazylegz présentera la structure du cours.**
- **Une activité brise-glace lancera la session, chaque participant partageant son nom et un mouvement de danse.**
- **L'échauffement commencera, avec les participants suivant les mouvements de Lazylegz sur de la musique, en s'adaptant au besoin.**
- **Tout au long de l'atelier, Lazylegz animera divers jeux et activités de danse (énumérés à la page 7).**
- **La session se conclura par un exercice de retour au calme, rassemblant à nouveau les participants en cercle.**
- **Tous les ateliers offrent des espaces sûrs où les participants peuvent bouger librement. Les participants sont encouragés à entrer ou sortir des activités selon leurs besoins, à interagir avec Lazylegz et les autres participants, à poser des questions et à mettre en valeur leurs talents uniques !**

ATTENTION:  
ITEMS IN THIS CLOSET  
ARE PROPERTY OF  
THE BOD SQUAD.  
PLEASE DO NOT REMOVE!

# ACTIVITÉS DE DANSE

## Passer la Vague

Une fois que les élèves maîtrisent la technique de la vague de base, ils forment un cercle et se passent la vague les uns aux autres. Les enseignants peuvent spécifier l'utilisation de différentes parties du corps ou la transmission de la vague à une partie spécifique du corps.

## Miroir en Paires

Les élèves se mettent en miroir, imitant les mouvements de l'autre, favorisant ainsi la coordination et le travail d'équipe.

## Chorégraphies en Petits Groupes

Les élèves travaillent en groupes pour créer de courtes chorégraphies en utilisant les mouvements appris en cours. Ils les présentent devant le reste de la classe, pratiquant ainsi leurs compétences en présentation.

## Cypher avec Exploration de Différentes Chansons/Émotions

Danse libre sur de la musique variée, encourageant les élèves à exprimer différentes émotions à travers leurs mouvements.

## Cypher avec Prendre le Mouvement d'un Ami

Chaque élève, lorsqu'il est dans le cercle de freestyle, doit incorporer un mouvement d'un autre élève, favorisant la participation active et la créativité.

## Cypher Silencieux

Les élèves expérimentent une session de freestyle sans musique, mettant au défi leur vulnérabilité et leurs zones de confort. Convient aux classes plus expérimentées.

## Freeze

Les élèves dansent librement sur la piste. Lorsque la musique s'arrête, ils se figent dans des poses comme des grimaces, des styles d'animaux ou des super-héros, ajoutant du fun et de la créativité.

## Battle

Les groupes avancés s'affrontent dans un "battle" amical, mettant en avant leurs compétences et leur créativité.

## Soul Train

Divisez le groupe en deux lignes se faisant face. Les danseurs à chaque extrémité défilent au centre en montrant leurs mouvements à la ligne opposée, créant ainsi une expérience de danse dynamique et interactive.