

## **Atelier de découverte de la cyclo-danse : danse inclusive**

*José Melgar*

*Educateur physique spécialisé, formateur en cyclo-danse, Houdeng-Aimeries (La Louvière, Belgique)*

### **Introduction et objectifs de l'atelier pratique**

Pour les personnes à mobilité réduite, les opportunités de pratiquer une activité physique en groupe mixte sont rares. Par la mise en place de techniques spécifiques et adaptées systématiquement à la sensibilité de chacun, la cyclo-danse est une discipline qui permet aux personnes se déplaçant en chaise roulante de pratiquer la danse en groupe ou en couple avec un partenaire debout ou, parfois, en chaise. L'objectif poursuivi dans cet atelier consiste à donner un aperçu de la cyclo-danse et de quelques techniques de base afin susciter le plaisir et l'intérêt des participants.

### **Description de l'atelier pratique**

Dans un concept de danse pour tous, l'atelier de découverte reposera sur trois tâches permettant aux participants de se mettre à la place d'une personne se déplaçant en chaise roulante. Il s'agira notamment d'expérimenter le principe d'action-réaction qui permet les déplacements et les tours en couple, l'expression corporelle en groupe et d'apprendre une chorégraphie faisant appel aux habiletés nécessaires aux déplacements et aux tours.

### **Apports et perspectives de l'atelier pratique**

La cyclo-danse ouvre des perspectives qui impactent le développement et le bien-être physique, cognitif, psychique et social. Elle favorise la santé à tous niveaux. Sa pratique contribue à augmenter l'estime de soi et permet d'être en lien avec les autres par le biais de dispositifs où les émotions et les sensations s'expriment dans une création. Les processus d'exploration et de création peuvent se révéler être un mode de communication très riche. Puisque nous visons l'inclusion de la personne en situation de handicap dans la société, la cyclo-danse constitue manifestement un média qui peut apporter le changement souhaité.