



Atelier de danse assise

La danse assise est une pratique corporelle et expressive adaptée à tous, permettant de mobiliser le corps, de stimuler la créativité et de favoriser le bien-être physique et émotionnel, même en situation de mobilité réduite. Elle offre un espace de mouvement, d'exploration sensorielle et d'expression individuelle ou collective, tout en renforçant la coordination, la respiration et la conscience corporelle. Cette approche favorise également le lien social et la dynamique de groupe, en proposant aux participants des activités rythmées, ludiques et accessibles.

La formation permet aux professionnels de découvrir et d'animer des séances de danse assise, en adaptant les mouvements aux besoins des participants, en respectant le rythme et les capacités de chacun, et en utilisant le mouvement comme vecteur de plaisir, de détente et d'épanouissement.

PUBLIC CIBLE :

- Toute personne souhaitant se former.
- Toute structure souhaitant former ses salariés.

PREREQUIS : Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre l'importance et le rôle de la danse assise dans le cadre du prendre soin, notamment auprès des personnes âgées.
- Découvrir et expérimenter les différentes séquences d'une séance de danse assise, en adaptant les mouvements aux capacités et besoins des participants.
- Être capable de concevoir et proposer un projet de danse assise centré sur les besoins individuels et collectifs, dans une approche pluridisciplinaire.
- Acquérir les compétences pour animer des ateliers de danse assise, en utilisant la musique, le mouvement et des objets pour stimuler l'imaginaire et créer des séances engageantes et adaptées à tous.

MODALITES D'ORGANISATION :

Durée : la formation de 14h (2 jours) se déroule en présentiel,

Effectifs par session : 12 maximum.

Organisation : Cette formation/action se déroule dans l'établissement ou l'entreprise.

La formation peut également se dérouler sur le site du centre de formation (Ambarès et Lagrave). sur le site du centre de formation (Ambarès et Lagrave).

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Ateliers pratiques
- Jeux de rôle
- Feedback et auto-évaluation
- Mise en situation des stagiaires en danse assise en centre social auprès de séniors.
-

Qualification des formateurs : Formateur et Animateur en EHPAD

Finalité : Attestation de formation délivrée par CESAM Formation.



PROGRAMME :

JOUR 1 : (7h)

- Accueil et introduction
- Présentation formateur/ stagiaires et du programme de formation.
- Évaluer les acquis et besoins des participants
- Découvrir les principes et bienfaits de la danse assise
- Expérimenter différentes séquences et mouvements d'une séance
- Concevoir des activités centrées sur les besoins des personnes accueillies
- Débuter la mise en pratique : adaptation des mouvements aux capacités et spécificités de chacun

JOUR 2 : (7h)

Mise en situation en danse assise des stagiaires au centre socio culturel UNIRE de Floirac partenaire de CESAM FORMATION auprès d'un groupe d'une trentaine de séniors.

- Utiliser la musique et des objets pour stimuler le mouvement et l'imaginaire
- Développer des chorégraphies à partir de chants ou musiques appréciées par les participants
- Intégrer les personnes en fauteuil roulant ou à mobilité réduite, en adaptant les mouvements
- S'entraîner à animer des séances complètes, en incluant tous les participants
- Évaluation de la formation
- Perspectives d'intégration dans la pratique professionnelle