

Party Time! – la nouvelle danse PluSport est née

Le classique des Beach Boys «Surfin' U.S.A.» résonne-t-il encore dans vos oreilles? Si vous avez participé aux dernières éditions de la journée PluSport, c'est fort possible...

Avant de se plonger dans leurs compétitions, quelque deux mille personnes réunies à Macolin avaient remué les hanches pour une danse groupée.

Nous voulons reproduire ce format à succès et avons pour ce faire mis sur pied une nouvelle danse en vue de la journée PluSport 2019. Nous sommes ravis de son accueil par la base et sommes déjà impatients de la réaliser dans la bonne humeur pour nous échauffer avec l'ensemble de la famille PluSport.

Conception et réalisation

Claudia Romano, chef de projet danse à PluSport, en collaboration avec Daniela Loosli et Reto Planzer, membres de l'équipe pédagogique Formation et collaborateurs de PluSport Suisse.

Idée et objectif

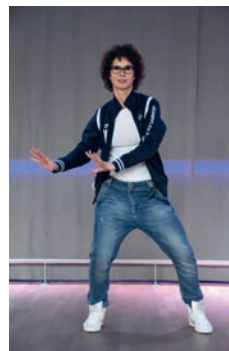
L'objectif de la nouvelle danse PluSport est de «surfer» sur la vague PluSport grâce au classique des Beach Boys «Surfin' U.S.A.». Les moniteurs des groupes PluSport reçoivent une vidéo d'apprentissage, la chorégraphie ainsi que les idées d'adaptation sur l'exercice facultatif de la danse dans leur offre sportive. L'objectif des initiateurs est de réaliser une danse lors de la prochaine journée PluSport, le 7 juillet 2019 à Macolin, avec tous les athlètes, moniteurs, officiels et invités, afin de lancer la journée sur les chapeaux de roue.

Chorégraphie

Vous pouvez consulter la vidéo de la chorégraphie en cliquant sur le lien suivant: [youtube.com/watch?v=QkY2a3KyRwY](https://www.youtube.com/watch?v=QkY2a3KyRwY).

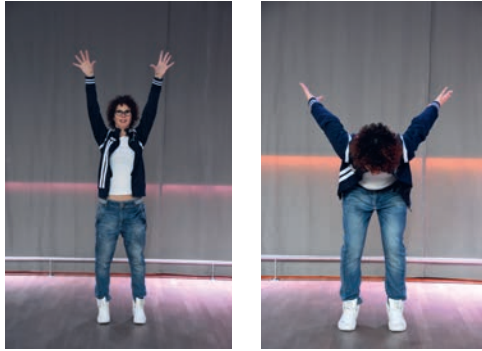


Intro – Claquer des doigts en alternant à droite et à gauche



Party time – Choré des bras en chantant «Oh-oh-oh»

Praxis+

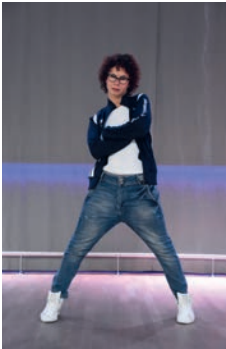


Vague – avancer et reculer pendant 2×8 temps avec roulement simultané des bras de l'arrière vers l'avant, se dresser sur les pointes des pieds et redescendre

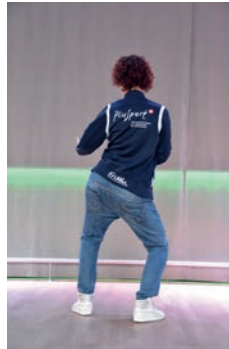


Bascule – 1×8 transfert du point de gravité uniquement en alternant vers la droite et vers la gauche puis en option 1×8 avec ajout d'un knee twist, 1×8 avec ajout d'un knee et mouvement du bras le long du corps puis 1×8 knee twist avec mouvement diagonal du bras.

Lors de la bascule on peut aussi se limiter à la forme la plus simple pour 4×8 temps ou étudier simplement une seule forme de crescendo supplémentaire.



Freeze – différentes poses (toujours pour 2 temps puis pose suivante)



Latino (Rotation sur l'épaule droite (2×8), rotation sur l'épaule gauche (2×8))



Slow Motion – se mouvoir au ralenti à sa guise

4×8 **Intro** – Claquer des doigts en alternant à droite et à gauche

4×8 **Party time** – Choré des bras en chantant «Oh-oh-oh-oh»

4×8 **Vague** – avancer et reculer pendant 2×8 temps avec roulement simultané des bras de l'arrière vers l'avant, se dresser sur les pointes des pieds et redescendre

4×8 **Bascule*** – 1×8 transfert du point de gravité uniquement en alternant vers la droite et vers la gauche puis en option 1×8 avec ajout d'un knee twist, 1×8 avec ajout d'un knee et mouvement du bras le long du corps puis 1×8 knee twist avec mouvement diagonal du bras.

4×8 **Freeze** – différentes poses (toujours pour 2 temps puis pose suivante)

4×8 **Party Time** – (idem ci-dessus)

4×8 **Vague** – (idem ci-dessus)

4×8 **Bascule** – (idem ci-dessus)

4×8 **Latino** (Rotation sur l'épaule droite (2×8), rotation sur l'épaule gauche (2×8))

4×8 **Party Time**

4×8 **Vague**

4×8 **Bascule**

4×8 **Slow Motion** – se mouvoir au ralenti à sa guise

4×8 **Party Time**

4×8 **Bascule** – avec la pose finale

* Lors de la bascule on peut aussi se limiter à la forme la plus simple pour 4×8 temps ou étudier simplement une seule forme de crescendo supplémentaire.

Übersetzung auf Französisch/traduction en français

La chorégraphie et nos suggestions d'adaptations pour des personnes en situation de handicap sont traduites en français sur notre site web plusport.ch/journee-plusport2019

Ajustements possibles pour personnes avec handicap

Général

La majorité des poses/mouvements sont répétés durant toute la danse. Cela facilite la tâche des sportifs, au cas où ils manquent légèrement les transitions ou s'ils perdent le fil entre deux séquences. Ils peuvent reprendre le rythme facilement. La majorité des poses/mouvements ont été choisis de sorte à convenir au maximum de personnes selon leurs possibilités. Nous faisons appel à la compétence de nos sportifs avec un handicap et assistants pour apporter les ajustements adéquats et ainsi permettre une participation aussi bonne que possible. Voici cependant quelques suggestions d'ajustements possibles, classées selon le handicap:

Handicap de la vue

- Guidage tactile et verbal pour chaque pose
- Utiliser des métaphores pour les poses/mouvements afin de renforcer la représentation du mouvement
- (par ex. «étoile» pour la pose lorsque résonnent les mots «Party Time!»)

Handicap de l'ouïe

- Indiquer clairement et suffisamment tôt les mouvements suivants (par ex. pose/mouvement suivant/e, suivi d'un compte à rebours 3-2-1 avec les doigts)

Appel

- Vous êtes déjà moniteur/trice PluSport et avez une affinité pour la musique et l'activité physique?
- Vous travaillez dans le domaine de la musique et de l'activité physique, êtes intéressé(e) et avez du temps pour transmettre votre savoir-faire à des personnes avec un handicap?
- Vous avez un handicap et vous aimez la musique et l'activité physique? Vous souhaiteriez partager ce plaisir régulièrement avec d'autres personnes et cherchez une offre pour le faire?

Si cela vous correspond, n'hésitez pas à me contacter. Je me ferai un plaisir de vous conseiller sur les possibilités de PluSport Suisse.
Reto Planzer, Coach sportif et accompagnement des clubs sportifs,
044 908 45 07, planzer@plusport.ch

Handicap mental

- Montrer chaque pose/mouvement de façon exagérée et les exercer lentement à plusieurs reprises.
- Apprentissage progressif sur plusieurs semaines, par ex. intégration de chaque mouvement dans l'échauffement puis les réunir ultérieurement.
- N'utiliser éventuellement que la forme la plus simple de bascule (sans utiliser les genoux ou les bras).
- Aider les sportifs à trouver des idées pour les poses durant la partie «freeze» et ne varier éventuellement que deux poses, en passant de l'une à l'autre.

Handicap physique

- Réduire la gamme de mouvements (par ex. faire la vague sur place plutôt que couvrir vers l'avant et l'arrière)
- Réaliser les mouvements deux fois moins vite, ou chaque deux mouvements (par ex. pour la bascule de gauche à droite).
- N'accompagner la mesure qu'avec les jambes ou le haut du corps, si cela est impossible pour l'autre partie du corps.

Nous promouvons la danse

La danse, de même que la musique et le mouvement en général, font partie intégrante de nos disciplines. Nous les promouvons car nous sommes persuadés de leur potentiel.

L'activité physique par la musique ne nécessite pas d'infrastructure coûteuse ou complexe. Mieux encore, la plupart des gens sont capables de la pratiquer sous l'une ou l'autre forme. Nous sommes déjà parvenus à lancer en 2018 les premières offres autour du mouvement musical dans le cadre de notre projet «Sport dans les institutions» (SII).

Une autre approche que nous utilisons consiste à soutenir les studios de danse afin qu'ils ouvrent leur offre aux personnes avec un handicap ou qu'ils créent, le cas échéant, une offre inclusive. Dans le cadre de sa thèse de Bachelor à l'Université de Berne, un moniteur de PluSport s'est penché sur le potentiel d'inclusion de la danse, en collaboration avec PluSport Suisse. Claudia Romano est actuellement en contact avec les studios de danse intéressés qui ont répondu au sondage de Simon Egli.