

ASSOCIATION DE DANSE, SPÉCIALISÉE EN HANDICAPS ET PRÉ-POST NATAL



CATALOGUE DE PRÉSENTATION

Edité en août 2023

Mela' Duende

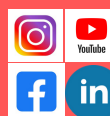
Notre devise,
"La danse pour tous"



©Passion Photo Nanterre

Contact : 06 17 90 58 20

meladuende@gmail.com / <https://meladuende-dansenanterre.fr/>



SOMMAIRE

pages 1	A propos de l'association
pages 2-3	Notre planning et nos tarifs
pages 4-5	Danse handicaps
page 6	Pilâtes Pré-post natal
page 7	Nos créations - spectacles
page 8-9	Notre formation : S'initier à la danse handicap
page 10	Nos convictions L'équipe Mela'Duende



À PROPOS DE L'ASSOCIATION

NOS VALEURS

Mela'Duende est une association de danse, spécialisée en Handicap et Pré-post natal, créée en 2012, par une équipe soucieuse de rendre la danse accessible à qui souhaite la pratiquer, quel que soit son niveau, son âge et sa situation. C'est en 2018 que les cours réguliers voient le jour.

Notre objectif, depuis la création de Mela'Duende, est de transmettre notre passion avec ouverture, sérieux et bienveillance. Nous sommes sensibles à ce que chacun se sente valorisé par la danse, c'est pourquoi nous considérons chaque élève dans son intégrité.

NOS COURS

L'Eveil (4-5 ans) / Initiation (6-7 ans), en inclusion, sont des cours de découverte de la danse de façon ludique. L'enfant découvre la musicalité, la conscience de son corps, de l'espace, du groupe par la danse. Les enfants entrent dans la danse par de l'improvisation guidée.



©Erika Olavarria

La Danse Jazz enfants et adultes, du niveau débutant à intermédiaire, en inclusion :

Le cours s'articule en 3 parties : un échauffement grâce à des exercices/enchaînements, un travail de déplacement et l'apprentissage d'une chorégraphie. Des moments d'improvisation guidée y trouvent leur place.

La barre à terre convient à tout public adulte pour pratiquer une activité physique en douceur et en profondeur. La barre au sol est un ensemble d'exercices qui s'effectuent au sol. Chaque séance est l'opportunité de vous recentrer sur vous par la détente, la respiration, les étirements, les renforcements musculaires et le placement en lien avec la technique de la danse.



Le Pilâtes est une pratique physique douce de renforcement musculaire qui se pratique au sol, sur tapis, qui améliore la posture, l'équilibre, l'alignement et la souplesse. Une pratique bien-être tout en conscience pour connecter le corps, l'esprit par le mouvement et la respiration.

NOTRE PLANNING

Danse enfant / danse Jazz adulte et ado / Pilâtes et barre au sol
Nos cours sont inclusifs et ont lieu à Nanterre-Ville

Lundi

A l'école Sayad,
56 rue Abdelmalek
Sayad, Nanterre

- 18h45 - 19h45 Danse Jazz, adolescents
- 19h45 - 20h45 Danse Jazz, adultes débutant
- 20h45 - 21h45 Pilâtes, tout niveau

Jeudi

Maison du Chemin de l'Ile
57 Bd du Général Leclerc,
Nanterre

- 14h30 - 15h30 Pilâtes, tout niveau
-
- 18h45 - 19h45 Pilâtes, tout niveau
- 19h45 - 21h15 Danse Jazz, adultes moyen-intermédiaire

Samedi

A l'école Sayad,
56 rue Abdelmalek Sayad,
Nanterre

- 9h30 - 10h Danse adaptée, enfants en situation de handicap
- 10h - 11h Initiation à la danse, 6/7 ans
- 11h - 12h Danse Jazz, 8 ans et plus
- 12h - 13h Barre au sol, tout niveau

A l'Espace Hoche,
à l'angle de la rue Ampère et
la rue de Bezon - Nanterre

-
- 14h - 15h Initiation à la danse, 6-7 ans
- 15h - 15h45 Eveil à la danse, 4-5 ans
- 16h - 17h Pilâtes pré-natal

NOS TARIFS

Cours	Adhésion annuelle	Cotisation annuelle	2e cours à -30%*	3e cours à -40%*
30 min/sem/an	20€ individuelle 30€ familiale	200€		
45 min-1h/sem/an		265€	185,5€	159€
1h30/sem/an		295€	206,5€	177€

Le cours d'essai est offert.

La totalité de la cotisation et de l'adhésion est réglée le jour de l'inscription.
Possibilité de payer en plusieurs fois.

*La réduction est valable sur le cours le moins cher et pour une même inscription

Nous sommes affiliés aux

PASS+ et au PASS CULTURE



DANSE HANDICAPS

NOS ACCUEILS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos cours adaptés accueillent 4 à 8 adhérents. Le sensoriel a une grande place. En effet, l'utilisation d'accessoires (ballons, foulard, parcours de motricité...) facilite l'émergence du mouvement dansé. Ces séances sont construites artistiquement et pédagogiquement sur mesure, en fonction des besoins spécifiques. Un accompagnateur est présent.

Nos cours inclusifs accueille des enfants et des adultes en situation de handicap, dans des cours de danse avec des personnes qui ne sont pas porteuses d'un handicap.

Notre professeure veille à ce que chacun s'épanouisse par la danse, en tenant compte des besoins et différences de tous.

NOS INTERVENTIONS DANS DES CENTRES SPÉCIALISÉS

Nous nous déplaçons dans des centres (IME, SESSAD...) pour donner des stages et nous mettons également en place des séances régulières, hebdomadaire afin de mener des projets sur du plus long terme.



©Erika Olavaria

NOS SENSIBILISATIONS AUX HANDICAPS PAR LA DANSE

Danser avec un bandeau sur les yeux, un casque sur les oreilles... pour ressentir notre corps en mouvement, notre respiration et la technique de façon différente, grâce à nos sens modifiés. Un apprentissage tout aussi pédagogique qu'artistique et ludique pour lever les barrières face aux différences, effacer les aprioris et favoriser l'entraide !

Mela'Duende propose ces sensibilisations dans des :

- Festivals
- Entreprises (Chaillot)
- Etablissements scolaires
- ...

Eveiller ses
sens(ations) et
ouvrir son regard
sur les possibles
!!!



LAURÉAT DE L'APPEL À PROJET "HANDICAP"

En 2019, Mela'Duende a été désignée lauréat pour notre projet "danse handicap". Cet appel à projet avait été lancé par la ville de Nanterre et l'OMEPS.

PILÂTES PRÉ-POST NATAL

PRE-NATAL : PILATES

Nous accompagnons les futures mamans selon les étapes de la grossesse au sein de nos cours ouverts à tous.. Les exercices sont alors adaptés.

Les bienfaits sont multiples :

- conserver/retrouver une bonne posture
- accueillir avec sérénité les modifications corporelles...
- soulager les maux de la grossesse (dos, jambes...)
- faire de la place à bébé
- prendre conscience de son corps, de ses sensations
- prendre conscience de son périnée
- aider la récupération en cas de fatigue
- mieux respirer
- penser à son bien-être



POST-NATAL : PILATES

Nous accompagnons les jeunes mamans selon les étapes après leur accouchement au sein de nos cours ouverts à tous, dès lors que la rééducation du périnée est terminée. Les exercices sont alors adaptés.

Les bienfaits sont multiples :

- retrouver la forme après bébé
- prendre conscience de son corps et sensations
- remobiliser le périnée et la ceinture abdominale
- s'étirer (dos, ceinture scapulaire, bassin...)
- prendre un temps pour soi et se libérer du stress

INTERVENTIONS DANS LES MATERNITÉS

Vous êtes professionnels et vous souhaitez mettre en place un cours de Pilâtes pré-natal, contactez-nous.



NOS CRÉATIONS - SPECTACLES



La création chorégraphique et la présentation d'un spectacle de fin d'année font partie intégrante de notre projet fédérateur.

Nos adhérents enfants, adolescents et adultes, débutants et plus expérimentés, en situation de handicap ou non porteurs d'un handicap se retrouvent pour présenter leur travail.

Solidarité, bienveillance et partage sont les maîtres mots en loges, sur scène et dans les gradins.



Crédit photo : Passion Photo Nanterre



NOTRE FORMATION

S'INITIER A LA DANSE HANDICAPS

Accompagner un public en situation de handicap par la conscience corporelle et des outils artistiques

Mela'Duende forme les professionnels qui souhaitent mettre en place des séances ou des projets de danse handicaps.

Cette formation est sur mesure. Notre équipe adapte chaque séquence aux objectifs pédagogiques des stagiaires et de leur profil.

Nos formatrices sont diplômées et certifiées.

Pour découvrir notre programme, RDV à la page suivante

NOS FORMATRICES

©Passion Photo Nanterre



MÉLANIE MARSAUDON

professeure de danse diplômée d'Etat

Certifiée en danse handicaps : mental, TSA, moteur, sensoriel, troubles neurologiques

Formatrice certifiée



EMELINE PETIT

Conseillère en économie sociale familiale

Accompagnement de personnes en situation de handicaps mental, moteur, sensoriel et psychique

Formée en différentes techniques de communication, non-violente et F.A.L.C

LE PROGRAMME

Délai d'accès moyen en intra : 21 jours

Type d'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) : action d'adaptation et de développement des compétences

Le format : en présentiel **Durée :** 14h ou 21h (selon projet) **Lieu :** Ile-de-France, en Intra et en Inter

Nombre de stagiaires : 4-12 **Tarif :** nous contacter, sur devis

Public : **Prérequis :** Aucun

- Professionnels de la danse, tout style de danse
- Professionnels du secteur culturel
- Professionnels du médico-social
- Professionnels de santé
- Professionnels de l'animation
- Professionnels de la fonction publique territoriale

Compétences à l'issue de la formation :

- Savoir accueillir un public en situation de handicap, quel que soit le handicap et l'âge du public
- Mettre en place des séances de danse adaptée, inclusive et de sensibilisation
- Prendre conscience de son corps grâce à la danse/ la conscience corporelle
- Identifier des outils artistiques pour accompagner les personnes selon leurs besoins spécifiques

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les différents types de handicaps (mental, moteur, TSA, sensoriel) et les troubles (neurologiques et psychiques)
- Connaître les différents établissements pouvant mettre en place ces pratiques
- Exercer le corps à travers la danse/la conscience corporelle
- Avoir des notions pour adapter les outils de communication selon les spécificités du public en situation de handicap

Méthodes pédagogiques :

Pédagogie active avec une alternance d'apports théoriques et pratiques (analyses pratiques, mises en situation, jeux de rôle...)

Suivi pédagogique :

- Questionnaire d'évaluation des participants avant/pendant la formation, à chaud et à froid (suivi après 6 mois)
- Attestation de fin de formation remise à la fin du parcours à chaque participant
- Livret pédagogique

Objectifs humains et sociétaux :

- Continuer à une culture inclusive
- Permettre la rencontre des professionnels de différents secteurs, pour une transmission universelle, complémentaire, pluridisciplinaire, étant donné qu'ils seront amenés à travailler ensemble
- Faire réfléchir chacun sur sa vision du handicap et du corps dansant

Accessibilité handicap :

Nos formations permettent l'accessibilité aux personnes en situation de handicap. Il est possible d'arranger le contenu, les supports et les modalités de formation en fonction du handicap. Contacter au préalable notre référente handicap, Mélanie MARSAUDON

NOS CONVICTIONS

Ces années d'enseignement nous confirment les nombreux bienfaits : développer l'**autonomie** et la **créativité** artistique, affirmer sa personnalité, s'intégrer et se **sociabiliser**, ressentir du **bien-être** et du **plaisir à danser**, **s'exprimer**, communiquer, s'approprier ou se réapproprier son corps, ressentir des **sensations**.

Quant aux personnes en situation de handicap, la danse se donne pour objectif de les **valoriser**, en partant de leurs possibilités !

AINSI, LA DANSE PARTICIPE À L'ÉGALITÉ D'ACCÈS À LA CULTURE POUR TOUS LES PUBLICS, EN INCLUANT LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP. LA SOCIABILISATION ET L'INCLUSION PERMETTENT D'APPRÉHENDER LA DIFFÉRENCE ET AINSI DE SENSIBILISER LES PERSONNES NON PORTEUSES D'UN HANDICAP POUR LEVER LES BARRIÈRES, EFFACER LES APRIORIS ET FAVORISER L'ENTRAIDE.

L'ÉQUIPE MELA'DUENDE



MALIKA RAFA

Présidente



ANNICK THIMONIER

Trésorière
Secrétaire
Responsable administratif



MÉLANIE MARSAUDON

Directrice artistique et pédagogique
professeure diplômée d'Etat et Certifiée
Formatrice certifiée

Directrice générale de la revue Mœbius
Chargée de projets culturels

Hôtesse de crédit