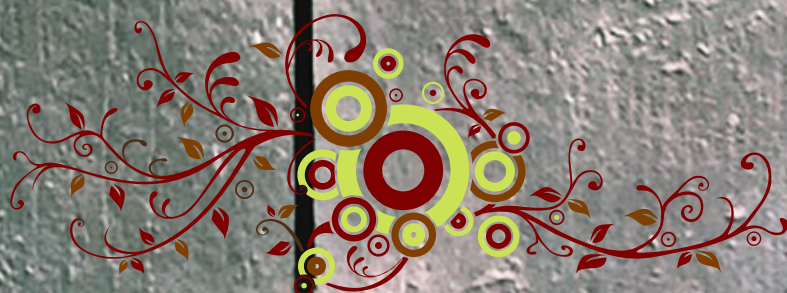


Projet 2021



ACCORDÉON NOS CORPS





Musique paroles et mouvements

Deux artistes, un accordéoniste et une cheffe de corps propose une aventure artistique autour de la musique de la parole et du corps.

Utiliser la musique comme une invitation à créer du lien, à exprimer qui je suis, à me remettre en mouvement.

Rencontrer les personnes isolées à domicile , de créer du lien et de leur proposer de vivre une expérience collective.



Notre posture de travail est de dire qu'avoir des désirs permet de se sentir vivants. "Les désirs aident à se projeter dans le futur, à se donner un objectif ainsi qu'un avenir. La sensation d'exister se fonde sur la connaissance de soi et la conscience de son corps (schéma corporel).

Elle est aussi liée à l'image que l'on imagine donner à l'autre. Avoir la sensation d'exister permet d'aller vers l'autre. On peut alors échanger, partager et construire avec l'autre."

Ce projet est une invitation a se remettre en joie dans le mouvement de la vie.

Public visés : Personnes isolée de plus de 60 ans

Les objectifs

- Rompre l'isolement
- Favoriser la vie relationnelle et émotionnelle en développant la créativité
- Proposer une activité qui leur permette d'entretenir leurs potentiels, d'avoir un contact avec l'extérieur autre que médicalisé ou focalisé sur l'aide à la vie quotidienne.
- Proposer un temps de détente et de bien-être dans le quotidien
- Pratique de l'activité physique adaptée
- Réveiller l'envie de se mettre en valeur et de prendre soin de soi
- Favoriser le lien aidant /aidé : ce projet peut s'adresser aux binômes aidant/aidé

Proposition artistique

Le corps, la parole et le mouvement

Dire "en mot" et/ou , vivre "en mouvement" ce que je ressens en écoutant la musique. Expérimenter un langage oral et corporel en lien avec moi-même , les autres et mon environnement.

Construire une écriture chorégraphique en partant d'un objet : une **chaise**.

Pourquoi la chaise ? Une chaise représente l'immobilité et se trouve dans tout les logements. Il s'agit de transformer son rapport à cet objet et de voir comment de **l'immobilité nous pouvons passer vers le mouvement**. Puis ce mouvement se liera à la musique puis à une écriture commune.

L'**accordéon** est un instrument très complet, il fait partie de la mémoire collective des personnes vieillissantes. **La musique et le mouvement au cœur du projet.**

- **Activité physique :** Il s'agit d'explorer ses capacités physiques, de réveiller ses émotions, de stimuler les sensations afin de ressentir le mouvement de la vie !

En travaillant autour de quatre axes :

- tonus musculaire
- la souplesse articulaire
- la coordination des mouvements
- la capacité cardio-pulmonaire
- la respiration, relaxation ,gestion du stress.
- **Mouvements dansés :** écoute musicale, laisser son corps danser, bouger en résonance avec la musique.



suspension
impulsion
équilibre déséquilibre
balancement
mise en suspend
enracinement
glissement
rotation
appui
mouvement suspendu
Donner son poids et lâcher prise
joie
légèreté

Déroulé du projet

Nb de séance: 10 séances

Durée des séances : 45 min

Période : De septembre à décembre 2021

Nb de participants : 10 domicile + aidant + famille

Jours intervention: 2 jours/semaine soit le lundi (5 visites à domicile) et le mardi (5 visites à domicile)

Nb total de participants : De 10 à 18 personnes (aidants + voisins+ amis+famille)

Organisation générale :

- 4 séances individuelles à domicile
- 6 séances sous forme d'atelier collectif

Dans un premier temps 3 ateliers collectifs se feront par petits groupe de 4 ou 5 personnes : possibilité d'un atelier le lundi et un le mardi (recherche chorégraphique) Puis selon l'évolution du projet les 3 derniers ateliers avec le groupe entier (répétition + expérience collective sous forme de goûter- spectacle ouvert au public)

Déroulement d'une séance :

- Concert et mouvement: spectacle réalisé par les artistes. Le répertoire du concert-spectacle sera adapté aux goûts musicaux des personnes.
- Échauffement corporel
- Jeu musicaux et corporels guidés
- Développer sa créativité et dire son corps
- Respiration et relaxation





CONTACT

Compagnie Dézinguée

cie.dezinguee@gmail.com

Katia Aluze

06 75 07 78 54

