



## PRÉSENTATION

La cyclodanse est une discipline sportive reconnue en Belgique et internationalement par la Fédération Internationale de Danse. Elle permet aux personnes ayant un handicap moteur de danser en utilisant une chaise roulante.

Il existe trois types de cyclodanse :

- **Danse en solo** : La personne danse seule avec sa chaise roulante.
- **Danse en duo** : Deux personnes en chaise roulante dansent ensemble.
- **Danse en combi** : Une personne valide et une personne en chaise roulante dansent ensemble.

La cyclodanse permet de pratiquer un exercice physique ludique tout en favorisant l'intégration sociale et le bien-être.

**Historique** : La cyclodanse a été développée dans les années 2000 pour répondre au besoin croissant d'activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap. Elle s'est rapidement propagée dans les centres de rééducation et les associations sportives dédiées.

**BIENFAITS** :

- **Physiques** : Amélioration de la condition physique générale, renforcement musculaire, et augmentation de la mobilité.
- **Mentaux** : Réduction du stress, amélioration de l'humeur, et développement de la confiance en soi.
- **Sociaux** : Renforcement des liens sociaux et intégration au sein d'un groupe.



## RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

**RÈGLES** :

- Adapter les mouvements et l'intensité selon les capacités de chacun.
- Assurer un environnement sécurisé et accessible.
- Suivre les consignes des instructeurs spécialisés.

**DÉROULEMENT** :

1. **Échauffement** : 10 minutes de mouvements doux et d'étirements.
2. **Session principale** : 20 à 30 minutes de cyclodanse avec des chorégraphies adaptées.
3. **Récupération** : 5 à 10 minutes de relaxation et d'étirements.

**DURÉE** : Une session de cyclodanse dure généralement entre 35 à 50 minutes.



## MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Vêtements confortables et adaptés.
- Système audio pour la musique.
- Sol lisse pour éviter d'abimer les roues des fauteuils.



## **ADAPTATIONS**

Adaptations pour différents handicaps :

- **Handicap moteur** : Simplification des mouvements et prise en considération du temps nécessaire pour sa réalisation.
- **Handicap sensoriel** : Utilisation de signaux visuels et tactiles pour les participants malvoyants ou malentendants.
- **Handicap intellectuel** : Instructions claires et répétitives, et soutien individualisé.



## **VOLET SÉCURITAIRE**

- Espaces adaptés pour permettre une circulation aisée et sécurisée.
- Encouragement à écouter son corps et à respecter ses limites.
- Respect des limites des participants.



## **LIEU DE PRATIQUE**

La cyclodanse peut être pratiquée dans :

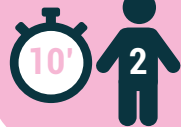
- Des centres de rééducation.
- Des associations sportives pour personnes en situation de handicap.
- Des espaces publics adaptés.





# CYCLODANSE

## Principes de base - Sécurité



### »»» ACTIVITÉ «««

- Les recommandations de sécurité sont à respecter en tout temps et dans toutes les circonstances qui composent l'activité de cyclo-danse.
- L'anti-bascule doit être déployé en permanence.
- Les deux danseurs veilleront tout le temps au confort de l'autre grâce à un contact visuel régulier voire permanent. Ainsi, ils veilleront par exemple tous les deux, qu'à aucun moment, les repose-pieds de la chaise ne risquent d'entrechoquer les chevilles du danseur debout.
- Concernant la stabilité de la chaise, il est absolument interdit d'appliquer la moindre force dans les mains si celles-ci se trouvent placées plus haut que le niveau des épaules du danseur en chaise.
- Pour préserver l'intégrité physique des danseurs, et plus particulièrement celle du danseur en chaise, il est interdit d'engager les mains d'aucun des deux danseurs à l'arrière du plan du dos, c'est-à-dire le plan qui passe par les épaules et la colonne.

### 🎯 OBJECTIF

Comprendre les points de sécurité à respecter en cyclo-danse et les assimiler pour toute suite de l'activité.

### 🪑 MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

### 🏠 ORGANISATION

- Le moniteur énoncera en préambule de toute activité de cyclo-danse les consignes de sécurité, il s'assurera qu'elles sont comprises, et les rappellera régulièrement. Il vérifiera en permanence qu'elles sont respectées.
- Les vérifications de sécurité sont à vérifier et à respecter par les deux partenaires de danse.
- La présence de l'anti-bascule n'enlève en rien l'importance le respect de chaque règle de sécurité.

### 👤+ SPÉCIFICITÉS

- Les règles de sécurité de base doivent être complétées par d'autres, en fonction des pathologies et des limites physiques des danseurs. Elles pourront également être renforcées dans le cas où des limites intellectuelles ou psychiques ne permettraient pas d'être convaincu du respect de la sécurité de tous.
- La plupart du temps, on considère que le dos du danseur en chaise doit rester collé et donc aligné avec son dossier, ce qui facilite la visualisation de ce plan du dos.



# CYCLODANSE

## Positionnement



### **OBJECTIF**

Comprendre les positions des danseurs et leur gestuelle.

### **MATÉRIEL**

Une chaise roulante par couple, de la musique.

### **ORGANISATION**

- En permanence, le moniteur montre et décrit chaque positionnement dans ses détails. Ensuite il fait essayer les danseurs et ajuste avec eux l'exactitude des positions et des mouvements.
- À tout instant, les deux danseurs se tiennent du regard afin d'observer les réactions de l'autre.
- Les deux danseurs échangent jusqu'à arriver au positionnement le plus efficace et le plus confortable pour les deux.

### **SPÉCIFICITÉS**

- Selon les aptitudes physiques de chacun au niveau des mains, le crochetage des doigts et paumes sera adapté différemment à partir de la position de base dite mains à plat.
- Si le danseur en chaise n'a pas suffisamment de force ni de mobilité dans les membres supérieurs, l'adaptation peut

### **ACTIVITÉ**

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

- Le danseur debout et le danseur en chaise se placent face à face. L'anti-bascule de la chaise roulante est déployé.
- Le danseur debout présente toujours ses mains paumes orientées vers le haut à son partenaire en chaise qui lui pose ses mains dessus paumes orientées vers le bas. Un peu d'angle est donné afin de permettre une bonne accroche lorsque chacun tire un peu vers soi. Les mains du binôme sont placées entre la mi-hauteur entre les épaules des partenaires et le niveau des épaules du danseur en chaise. Les bras forment un ovale. Le danseur debout se décale à gauche ou à droite pour ne pas rester dans l'axe de roulage de la chaise.

aller jusqu'au placement d'une longue bande de tissu solide dans le dos du danseur en chaise. Dans ce cas, le danseur debout agrippera les extrémités de cette allonge et fera comme s'il s'agissait des mains de son partenaire.



# CYCLODANSE

## Mise en mouvement



## ACTIVITÉ

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

- En cyclodanse, les mouvements de la chaise ne sont pas induits par des actions données aux volants des roues, mais par une série d'actions et de réactions au niveau des mains des danseurs.
- Paume contre paume, les deux danseurs vont dans un premier temps en restant sur place orienter leurs mains alternativement vers la gauche et vers la droite en faisant pivoter les poignets dans l'axe de l'avant-bras (les coudes restent fixes).
- Lorsque le pivot des poignets est bien acquis, les danseurs vont appliquer simultanément une force qui pousse contre la main du partenaire, et ainsi observer les mouvements induits à la chaise.

## + SPÉCIFICITÉS

Les rotations de poignets et les forces appliquées seront toujours réfléchies en fonction des aptitudes physiques de l'un et de l'autre. L'observation des limites de confort à ne pas franchir, est primordiale pour garantir une sécurité des deux danseurs.

## OBJECTIF

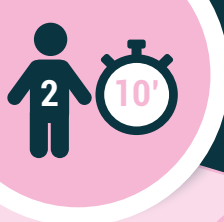
Comprendre les actions des danseurs qui permettent la transmission de force de l'un à l'autre.

## MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

## ORGANISATION

- Lors du mouvement de rotation des poignets, les mains se décalent naturellement vers le haut et le bas. Les mains placées le plus haut seront positionnées paumes verticales toujours face à face, alors que les mains placées plus bas seront orientées à trois quart (paume à trois quart vers le haut pour le danseur debout et à trois quart vers le bas pour le danseur en chaise).
- Lors de l'application des forces d'action réaction sur les paumes mutuelles, les forces seront calibrées de manière égale.
- Trois variants sont à essayer afin de bien sentir le mouvement : d'abord les force est appliquée également par les deux danseurs, ensuite l'un pousse et l'autre verrouille, et enfin l'inverse.



# CYCLODANSE

## Déplacement



### **OBJECTIF**

Créer des premiers déplacements tout en sécurité.

### **MATÉRIEL**

Une chaise roulante par couple, de la musique.

### **ORGANISATION**

- Il est essentiel pour le danseur debout de ne pas rester dans l'axe de la chaise au risque d'entrechoquer les repose-pieds de la chaise et ses chevilles. Pour ce faire, le mouvement de recul sera combiné avec le mouvement gauche droite vu ci-dessus.
- Le danseur en chaise favorisé par son positionnement dans le sens de la marche veillera à communiquer à son partenaire les risques de collisions se présentant derrière lui.

### **ACTIVITÉ**

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

- En cyclodanse, le déplacement s'effectue toujours par une progression en marche arrière du danseur debout.
- Grâce à son mouvement de recul, et toujours par le même principe d'action réaction (vu à l'atelier 2), le mouvement sera transmis finalement à la chaise qui se déplacera en marche avant.
- Cette fois, les danseurs appliqueront chacun une force de traction vers eux-mêmes. Ce sont ces forces qui feront avancer la chaise.

### **+ SPÉCIFICITÉS**

Dans le cas où le danseur en chaise ne peut assurer seul ses zigzags latéraux, il faudra veiller à ce que le déplacement arrière soit accompagné des mouvements de droite à gauche bien amples et non l'inverse. Ce n'est pas tant le danseur debout qui gravite autour de son partenaire mais plutôt l'inverse. Pour s'exercer à cela, le danseur debout peut s'entraîner à reculer en ligne droite alors que le danseur en chaise le suit en slalomant.



# CYCLODANSE

## Rythme et tempo



### »» ACTIVITÉ ««

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse doivent obligatoirement être réalisés dans l'ordre.

Le rythme et le tempo de la musique, s'il ne sont pas bien perçus par l'un ou l'autre des danseurs, seront transmis par les mains, sans perturber les gestes techniques, par le danseur des deux qui est le plus réceptif à l'harmonie de la musique.

### + SPÉCIFICITÉS

La synchronisation des gestes techniques liés à la cyclodanse et du rythme de la musique d'accompagnement peut prendre du temps pour certains. Patience et encouragements seront toujours les bienvenus.

### 🎯 OBJECTIF

*Danser en harmonie avec la musique.*

### 🪑 MATÉRIEL

*Une chaise roulante par couple, de la musique.*

### 🏗️ ORGANISATION

*La coordination des mouvements de danse et du tempo des musiques choisies a plus de chances d'être efficace après que les gestes techniques soient compris et maîtrisés. – Choisir des musiques adaptées au niveau des participants.*



# CYCLODANSE

## Positionnement de départ



### **OBJECTIF**

*Maîtriser une première passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres.*

### **MATÉRIEL**

*Une chaise roulante par couple, de la musique.*

### **ORGANISATION**

*Pour les premiers apprentissages, on commence à l'arrêt- et très lentement, et puis ensuite avec une compréhension et une coordination de mouvements s'améliorant, le mouvement apparait et peut s'accélérer petit à petit.*

### **ACTIVITÉ**

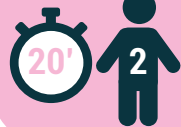
**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

Pour cette passe comme pour toutes les autres (sauf stipulé), la position de départ est la position apprise dans l'exercice 1 à savoir : mains jointes (avec le binôme), bras en ovale, les danseurs décalés par rapport à l'axe de roulage de la chaise, regards échangés, et en mouvement (arrière pour le danseur debout).



# CYCLODANSE

## Décomposition de la passe



### »» ACTIVITÉ ««

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

Pour cette passe comme pour toutes les autres (sauf stipulé), la position de départ est la position apprise dans l'exercice 1 à savoir : mains jointes (avec le binôme), bras en ovale, les danseurs décalés par rapport à l'axe de roulage de la chaise, regards échangés, et en mouvement (arrière pour le danseur debout).

### 🎯 OBJECTIF

*Maîtriser une première passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.*

### 🪑 MATÉRIEL

*Une chaise roulante par couple, de la musique.*

### 🏠 ORGANISATION

*Pour les premiers apprentissages, on commence à l'arrêt- et très lentement, et puis ensuite avec une compréhension et une coordination de mouvements s'améliorant, le mouvement apparait et peut s'accélérer petit à petit.*



# CYCLODANSE

## Décomposition de la passe



### OBJECTIF

Maîtriser une première passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.

### MATÉRIEL

Une chaise roulante par couple, de la musique.

### ORGANISATION

- L'épaule du danseur en chaise est verrouillée.
- Le danseur en chaise applique au ventre de son partenaire une force égale à celle reçue. Plus fort il rattrape son binôme, risque de le cogner et de le faire tomber. Moins fort, le bras part alors à l'arrière du plan du dos, ce qui est interdit.
- Tout l'art du moniteur sera de toujours se placer durant le mouvement, là où le danseur debout doit regarder.

### SPÉCIFICITÉS

- Cet exercice permet dès cet instant de voir si le danseur en chaise est capable de verrouiller son épaule pour que son bras reste bien aligné avec le plan du dos. Si ce n'est pas le cas, le danseur debout placera une main sur une poignée de la voiturette pour dissiper la force induite.
- L'intérêt de pivoter en montrant d'abord le dos est double : on évite d'accrocher un doigt et de l'abimer ; et on tourne dans un sens s'écartant, évitant les chocs entre chaise et danseur.

### ACTIVITÉ

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

- Le danseur debout, du côté où il est décalé, va s'avancer jusque contre le bras tendu horizontalement par le danseur en chaise. Le contact se fait à partir de cet instant juste entre la main ou le bras du danseur en chaise et le ventre de son partenaire.
- Dès ce moment, le danseur debout va décrire un grand cercle tout autour de son partenaire et dont le centre est l'axe vertical passant par la tête du danseur assis. Le rayon de ce cercle virtuel est formé par la longueur du bras du danseur assis. Il s'agit donc d'un grand cercle de deux à trois mètres de diamètre. Ce tour est un apprentissage de repérage.
- Dans la passe réelle, lors de la réalisation du tour, le danseur debout va lui aussi pivoter sur lui-même tout en faisant tourner son binôme. Pour ce faire, dès qu'il a amorcé le tour de son partenaire, il va réaliser tout en suivant la trajectoire, des petites rotations dont l'axe vertical est sa colonne vertébrale. Ces tours, il va les réaliser en montrant toujours d'abord son dos à son partenaire. Pendant que le danseur en chaise réalise un tour complet, son binôme réalise deux bini toupille autour de lui. Pendant ces tours, les bras de deux danseurs peuvent être placés à l'horizontale par soucis d'harmonie.
- À la fin des tours, le danseur debout place sa main extérieure derrière son dos et récupère ainsi déjà une des mains de son partenaire. L'autre main est tendue à l'avant et récupérée naturellement.
- À la fin de la passe, comme pour la fin de toutes les passes, en s'appuyant mutuellement sur les mains de l'un l'autre, le danseur en chaise passe toujours devant son partenaire.



# CYCLODANSE

## Passé facile : Le passage sous le bras - Positionnement de départ



### »» ACTIVITÉ ««

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

Pour cette passe comme pour toutes les autres (sauf stipulé), la position de départ est la position apprise dans l'exercice 1 à savoir : mains jointes (avec le binôme), bras en ovale, les danseurs décalés par rapport à l'axe de roulage de la chaise, regards échangés, et en mouvement (arrière pour le danseur debout).

### 🎯 OBJECTIF

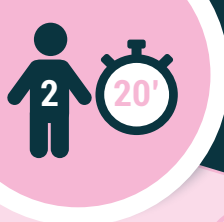
*Maîtriser une deuxième passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.*

### 🛠 MATÉRIEL

*Une chaise roulante par couple, de la musique.*

### 🏗 ORGANISATION

*Pour les premiers apprentissages, on commence à l'arrêt, très lentement. Ensuite, à mesure que la compréhension et la coordination des mouvements s'améliorent, le mouvement apparaît et peut s'accélérer petit à petit.*



# CYCLODANSE

## Décomposition de la passe



### OBJECTIF

*Maîtriser une deuxième passe facile. Savoir comment interagir avec son binôme. Visualiser l'espace nécessaire à la réalisation de la passe, puis pouvoir l'amorcer et la réaliser en sécurité parmi d'autres danseurs.*

### MATÉRIEL

*Une chaise roulante par couple, de la musique.*

### ORGANISATION

*Dans un premier temps, il peut être très important d'énoncer tout haut les moments avec et sans force.*

### SPÉCIFICITÉS

En cas de faiblesse du danseur en chaise au moment de la poussée, il est possible pour le danseur valide d'assister le mouvement en poussant avec sa main libre sur l'accoudoir de la chaise.

### ACTIVITÉ

**Prérequis :** Les ateliers de cyclodanse de 0 à 4 doivent obligatoirement être assimilés avant de poursuivre.

- Le danseur debout, du côté où il est décalé, va s'avancer avec sa main extérieure (celle du côté où son partenaire ne se trouve pas) orientée paume vers l'avant, doigts vers le bas, et placée à la hauteur de l'épaule de son partenaire qui lui verrouille son épaule et arme son bras pour avoir de la force pour la poussée à venir. La main intérieure est lâchée.
- De manière simultanée, les deux danseurs poussent sur leurs mains avec exactement la même force et en les maintenant au niveau de l'épaule, ce qui amorce un demi-tour de la part du danseur en chaise.
- Le danseur debout se glisse immédiatement derrière son partenaire en chaise qui lui se retrouve avec le bras passant devant lui.
- À ce moment en supprimant tout échange de force dans les mains en contact, celles-ci sont passées par-dessus la tête du danseur assis, jusqu'à aller s'arrêter du côté opposé bras tendu pour celui-ci au niveau de son épaule.
- Bras positionné en sécurité, d'une poussée vers l'avant, le danseur en chaise fait comprendre à son partenaire qu'il est de nouveau en force. Le piéton part alors en marche arrière en tendant sa main libre pour appeler un regroupement qui se fait naturellement.
- À la fin de la passe, comme pour la fin de toutes les passes, en s'appuyant mutuellement sur les mains de l'un l'autre, le danseur en chaise passe toujours devant son partenaire.