

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



## CATALOGUE DE PRÉSENTATION

Edité en septembre 2022

# Mela' Duende

Notre devise, "La danse pour tous"



Contact : 06 17 90 58 20

meladuende@gmail.com / <https://meladuende.jimdofree.com>

---

# SOMMAIRE

pages 1

A propos de l'association

Pages 2

Notre planning et nos tarifs

page 3- 4

Danse handicaps

page 5

Pré-post natal

page 6

Nos créations - spectacles

page 7

Nos convictions

L'équipe Mela'Duende

page 8

Nos partenariats et collaborations

---

---

# 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.



Crédit photo : Passion Photo Nanterre

### **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

LUNDI	JEUDI	SAMEDI MATIN	SAMEDI APRES-MIDI
<i>Ecole Abdelmaleck Sayad 56, rue Abdelmaleck Sayad 92 000 Nanterre</i>	<i>Maison du Chemin de l'Île 57, Bd du Général Leclerc 92 000 Nanterre</i>	<i>Ecole Abdelmaleck Sayad 56, rue Abdelmaleck Sayad 92 000 Nanterre</i>	<i>Espace Hoche A l'angle de la rue Ampère et Rue de Bezons – 92000 Nanterre</i>
		10h-10h30 Danse adaptée enfants	
		10h45-11h45 Danse Jazz (8 – 12ans)	
		11h45-12h45 Barre à terre	
	14h30-15h30 Pilâtes		14h-15h Initiation (6-7 ans)
			15h-15h45 Eveil (4-5 ans)
18h45-19h45 Danse Jazz ados (13 ans et +)	18h45-19h45 Pilâtes		
19h45-20h45 Danse Jazz adultes (D-M)	19h45-21h15 Danse Jazz adultes (M-I)		
20h45-21h45 Pilâtes	DM : débutant-moyen MI : moyen-intermédiaire		

## NOS TARIFS

Cours	Adhésion annuelle	cotisation annuelle	2e cours à -30%	3e cours à -40%
30min/sem/an	20€ individuelle	200,00 €		
45min-1h/sem/an	30€ familiale	265,00 €	185,50 €	159,00 €
1h30/sem/an		295,00 €	206,50 €	177,00 €

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

Nous sommes affiliés au  et au 

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

---

# 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.

Notre objectif est de mettre en place des séances régulières, hebdomadaire afin de proposer un projet sur du plus long terme.



## 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 (*Le Printemps de l'Egalité...*)
- Entreprises (Chaillot)
- Etablissements scolaires (*Parcours Garandir Ensemble* mené par la Mission Handicap de Nanterre)
- ...



Eveiller ses sens(at)ions 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.

---

# PRÉ-POST NATAL

## PRE-NATAL : PILATES, BARRE À TERRE

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, BARRE À TERRE

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

## NOTRE PROJET À VENIR

Nous avons le projet d'ouvrir un cours pré-natal exclusivement ouvert aux femmes enceintes afin de favoriser une adaptation encore plus douce et leur permettre de créer des liens avec d'autres femmes, d'autres couples.



---

# 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



---

# 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

Chargée de projets culturels



**ANNICK THIMONIER**

Trésorière  
Secrétaire

Hôtesse de crédit



**MÉLANIE MARSAUDON**

Directrice artistique et professeure  
diplômée d'Etat et Certifiée

Responsable du Pôle Handicap de la  
Fédération des Artistes de la Danse  
(FDAD)

---

# NOS PARTENARIATS ET COLLABORATIONS

