

Le Bal épate

Petit bal assis / debout pour les sénior.es
de et par **Stéphanie Prou** et **Claire Madiot**



Deux danseuses, munies de jolis petits fauteuils montés sur
roulettes animent un petit temps de danse, accessible à toutes
et tous, doux et joyeux à la fois !



Le Bal épate,

c'est un moment de danse, spécialement pensé pour les seniors (et pour les Ehpad, résidences seniors, CCAS ou toute structure accueillant des personnes âgées). Guidés par des gestes simples et accessibles à toutes et tous, on danse assis.es, on danse debout, en fonction de ses envies et de ses possibilités. Une énergie communicative envahit la piste et c'est doux et joyeux à la fois.



Danser et faire danser

jusqu'au bout de la vie : c'est le pari que nous faisons avec le "bal épate", un bal qui a la même ambition que tous les bals du monde : donner de la joie, créer du lien et permettre à chacun de se sentir en mouvement, présent, vivant. Rires garantis et fortes émotions aussi !





« Le Bal épate transporte les Résidents dans une bulle de tendresse et de poésie autour de la musique. Deux artistes qui s'adaptent à chacun et prennent un temps avec tous de façon individuelle. Un temps permettant de s'évader, rire, être ému.e et surtout ne penser à rien. Une expérience que nous aurions envie de renouveler tellement le moment a été hors du temps. Accessible à tous et pouvant laisser la liberté à chacun de s'exprimer ou pas par la danse, le chant ou juste le regard. Ne réfléchissez plus, faites les venir, vous ne serez pas déçus ! »

Fanny Dheedene, animatrice
de la Résidence Le Chambord - Legé



« Nous avons expérimenté avec un immense plaisir le Bal Epate lors de notre temps fort d'été à destination des seniors. 90 senior.es de la commune de plus de 70 ans, dont une partie résident.es de l'EHPAD, ont été réunis pour l'occasion, dans une ambiance guinguette intimiste et chaleureuse. Stéphanie et Claire ont ainsi accompagné, guidé, entraîné avec elles l'ensemble des participant.es, assis ou debout, grâce à des chorégraphies simples, adaptées, ludiques et joyeuses. L'après-midi était à la fête, avec une vraie énergie pétillante et bienveillante pour le public. Même les plus réticent.es se sont prêtés au jeu ! Une expérience dansée à vivre en partage ! »

Géraldine Bonabal, directrice
du CCAS de Montoir-de-Bretagne



FICHE TECHNIQUE

.....
Durée : 35 à 45 min

.....
Espace : en fonction de la jauge public attendue et aux espaces dont vous disposez : minimum 8m/8m / en salle commune ou salle polyvalente

.....
Public : Le public est installé en cercle, chacun.e dans son fauteuil. (Pour toute autre disposition, nous contacter pour envisager ce qui est possible : on s'adapte !)
Le nombre de personnes accueillies dépend de la taille de la salle.

En amont du bal, nous échangerons sur le lieu souhaité et le nombre de personnes accueillies sera défini en fonction de l'espace disponible.

Notre bal s'adresse aux résident.es et personnels accompagnant mais peut également accueillir les familles des résident.es si cela fait sens pour la structure.

.....
Scénographie : installation de luminaires apportés par la compagnie quand cela est possible. Prévoir des gobelets et de l'eau à proximité de la piste pour que le public puisse se désaltérer. Un moment de convivialité après le bal est fort apprécié pour pouvoir échanger, discuter, partager à la suite de ce moment de danse.

.....
Son : Nous apportons notre système son pour diffusion de la musique. **Prévoir 2 arrivées électriques (2 prises) pour brancher le matériel son et les lampes.**

.....
Equipe en tournée :

2 danseuses (Loire-Atlantique)

.....
Tarif et infos :

lebalapeupres@gmail.com

Stéphanie : 06 11 25 02 05

Claire : 07 64 01 46 30

www.lebalapeupres.com

.....
Précision utile : notre préoccupation, au-delà de proposer un temps joyeux et plein de sourires aux sénior.es et à leurs accompagnateur.ices est de nous adapter à vos besoins, vos attentes et vos moyens. N'hésitez-pas à nous contacter pour échanger sur votre projet !

