

Initiation au breakdance

Formulaire explicatif

Déroulement

1 fois par semaine, le lundi de 17h00 à 18h00, à Soluna.

- 10 min d'échauffement
- 15 min d'apprentissage de différents mouvements
- 5 min de pause
- 15 min d'apprentissage de différents mouvements
- 10 min d'activités en groupes
- 5 min d'étirements



Tous les entrainements durent 1 heure et sont encadrés par Valerio, Fabien et/ou Ahmad qui ont une expérience de longue date en breakdance.

Les entrainements commencent par un échauffement d'environ 10 minutes. Si des personnes arrivent en retard, les encadrants font en sorte que ces personnes s'échauffent correctement.

Par la suite, il y a deux fois 15 minutes d'apprentissage des différents mouvements de breakdance, entrecoupé d'une pause de 5 minutes. Les encadrants sont attentifs à la progression de chacun et peuvent adapter les mouvements enseignés pour correspondre à tous les niveaux.

Ensuite, il y a 10 minutes d'activités en groupe comme un cypher (cercle) ou un battle, mais pouvant également prendre un aspect plus ludique avec le jeu du « Freeze musical » par exemple.

L'entrainement se termine sur une séance d'étirements. Cette phase dure 5 minutes et permet aux muscles sollicités pendant l'entrainement de bénéficier d'une meilleure régénération.

But des initiations au breakdance

Le breakdance est une discipline qui mélange efforts physiques et artistiques, mais qui peut paraître difficile. Le but est donc de favoriser l'accès à cette danse aux plus jeunes. Cela leur permet de se défouler tout en développant leur sensibilité artistique et leur créativité, sans oublier non plus leur développement musculaire.

Fonctionnement

Toutes les initiations sont gratuites. Les enfants qui souhaitent y participer doivent se trouver à Soluna 10 à 15 minutes avant l'horaire indiqué. Tous les enfants entre 6 et 12 ans (3H à 8H) sont les bienvenus. Aucune inscription, en tant que telle, n'est demandée. Cependant, il nous faut avoir le contact d'un parent au moins une fois avant leur premier cours. Les parents doivent signer le présent formulaire qui contient toutes les explications nécessaires.

Aucune liste de contrôle ou de présence ne sera faite lors des initiations. Dès lors, une fois ce document signé, l'enfant est présent sur la confiance avec les parents. S'il ne souhaite venir qu'une fois par mois, une fois de temps en temps ou toutes les fois, cela est possible. Les encadrants sont sur place et donnent l'initiation aux élèves présents.

Responsabilités

Les encadrants ne sont pas responsables de ce que font les élèves avant et après l'initiation ; cela étant de la responsabilité des parents. Bien entendu, les encadrants restent à l'écoute des parents et peuvent agir en conséquence.

Les encadrants font de la salle d'entraînement un endroit sécurisé et sécurisant. Malgré toutes les précautions mises en place, les encadrants déclinent toutes responsabilités.

Règlement

- Les entraînements sont réservés pour les enfants de 6 à 12ans (3H à 8H).
- Les principes de respect de base et de bienséance sont exigés.
- La salle est mise à disposition uniquement pour danser.
- L'initiation au breakdance n'est pas une garderie.

En cas de non-respect de ce règlement, les encadrants peuvent prendre des sanctions à l'égard des élèves en question, comme l'interdiction de participer à l'initiation, mais ces sanctions seront définies et limitées dans le temps.

Si la situation l'exige, les parents seront mis au courant.

Formulaire d'acceptation

Coordonnées du représentant légal

Nom et prénom : _____

N° tél. : _____

Adresse postale : _____

Coordonnées des enfants

Nom et prénom : _____

Nom et prénom : _____

Nom et prénom : _____

Signature du représentant légal

Par ma présente signature, j'acquiesce avoir lu le précédent document et être en accord avec son contenu en termes de fonctionnement, règlement et responsabilités.

Date : _____

Signature : _____