



## "Les Ateliers de l'Amicale"

**Les Ateliers de l'Amicale proposent deux activités artistiques et sportives ouvertes à partir de 6 ans. Ils sont gérés par l'Amicale Laïque de Tiffauges.**

### **L'Atelier Capoeira existe depuis 8 ans à Tiffauges.**

Les cours sont encadrés par Benoit Tessier, Capoeiriste depuis 20 ans, de l'Association Uma Volta So de Clisson, le lundi de 18h à 19h30. La Capoeira est ouverte à tous de 6 à 99 ans.

Cette pratique d'origine brésilienne est issue des luttes d'esclaves africains et mêle la lutte, la danse, le chant et la musique.

La Capoeira est davantage un art de l'esquive qu'un art de combat.

Elle permet d'apprendre à gérer ses émotions et à découvrir l'autre par un dialogue corporel.

Elle est aussi pour le participant l'occasion de découvrir une autre culture, ses chants, sa musique, ses valeurs.

Cette pratique se décompose en trois temps :

- Un échauffement : connaissance de son corps, coordination de ses mouvements, sa souplesse, son équilibre et sa motricité,
- L'apprentissage des mouvements de Capoeira : seul puis à deux, moment d'apprentissage de figures, de déplacements, d'esquives, d'acrobaties,...
- La Roda (la Ronde) : mise en application de l'apprentissage consistant à faire jouer deux personnes au centre d'une ronde formée de musiciens et des autres joueurs. Les joueurs doivent faire preuve d'observation de l'espace, de la gestuelle de leur binôme, de ruse et de malice. C'est un moment de rencontre et d'expression artistique et d'inventivité par le développement de son jeu.

### **L'Atelier Hip Hop existe depuis 4 ans à Tiffauges.**

**Les cours sont encadrés par Denis Sao de l'association Corps d'Esprit - La Verrie, Danseur depuis 10 ans, le jeudi de 19h à 21h. Le Hip-Hop est ouvert aux jeunes de 8 à 18 ans.**

Le hip-hop est un mouvement culturel et artistique apparu aux États-Unis à New York, dans le South Bronx au début des années 1970.

La culture hip hop connaît plusieurs disciplines : le rap (ou MCing), leDJing, la danse, le graffiti, le beatboxing...

La danse hip-hop connaît plusieurs orientations : le breakdance, popping, locking, newstyle...

La danse permet de redécouvrir différents aspects de sa personne : la connaissance de soi, aussi bien physique que mentale ; le respect de soi-même et des autres par un dépassement de soi qu'implique la pratique de la danse hip-hop.

La danse hip-hop n'est pas simplement une danse, un sport. C'est également un Art.

Le Hip Hop s'articule entre des mouvements au sol et de la danse debout, dans des Battles (match).

Une recherche de musicalité est recherchée entre les mouvements et la musique (Style, pop, house,...).

### **« Arts de la rue »**

Ces activités sont ouvertes au public...

N'hésitez pas à venir pousser la porte, découvrir nos rodas et battles

**et venir à la rencontre de nos Artistes !**

### **Coordonnées :**

L'inscription est de 85€ (6-18ans) et 95€ (adulte) pour l'année + 5€ d'adhésion

Contact : Nadja Briard au 0251657928 et Chrystèle Tropée au 0251657712 - altiffauges@gmail.com