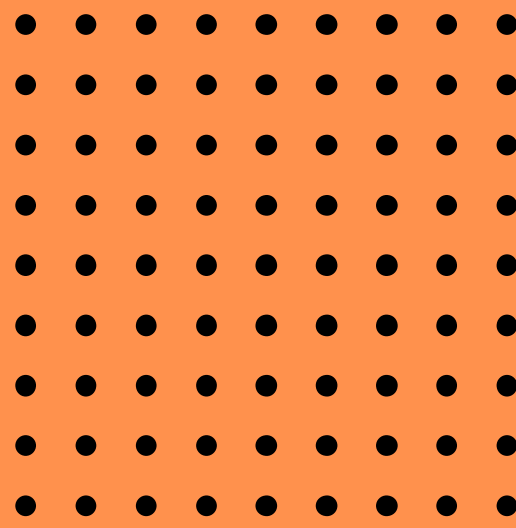


Danse & Handicap

Les 8 et 9 février, une vingtaine d'élèves ont volontairement participé à un atelier appelé Danse & Handicap. Le principe était d'apprendre et de reproduire une chorégraphie en étant temporairement diminué d'un sens, afin de se rendre compte de la difficulté du quotidien des personnes handicapées. Pour réaliser cet atelier, une spécialiste est venue au lycée. Elle s'appelle Mélanie, elle est professeur de danse et donne notamment autres cours à des personnes en situation de handicap mental et/ou physique. Selon l'atelier, elle a distribué du matériel pour restreindre un sens et les élèves ont dansé sur "Keeping Me Alive" de Jonathan Roy.



Journée 1 :

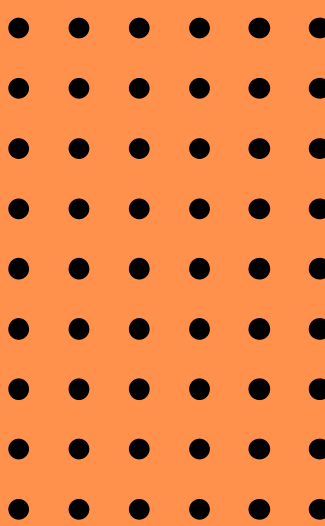
Le premier jour de cet atelier, nous avons fait l'expérience de danser, mais privés de notre audition, pour essayer de percevoir les choses de façon similaire aux personnes malentendantes ou aux personnes sourdes. Pour cela nous avons utilisé des casques IDEM, avec la possibilité d'avoir en plus des bouchons d'oreilles. Pour qu'on puisse s'adapter, s'habituer et ressentir ces nouvelles sensations, Mélanie nous a fait faire un petit échauffement. Après cela elle nous a fait écouter la musique sans les casques dans un premier temps, puis dans un second temps avec les casques. Avec les casques on ne pouvait pas entendre la musique ou que très vaguement, cependant on a pu remarquer que nous pouvions ressentir les vibrations de l'enceinte sur le sol. C'est d'ailleurs, grâce à ces vibrations, mais aussi en nous regardant les uns les autres, que nous arrivions à peu près à danser ensemble et sur le tempo de la musique.



Danse & Handicap

Journée 2 :

Ainsi comme la journée précédente, nous avons été privés d'un sens, cette fois la vue. Nous devions danser et nous déplacer avec des masques, afin de nous faire connaître le monde de ceux dépourvus de la vue. Avant de commencer à danser, nous avons réalisé un échauffement dont le but était de nous familiariser et nous connecter avec l'espace autour de nous en dansant des improvisations dans une ligne droite. Nous avons à nouveau écouté la musique et dansé la même chorégraphie, cependant l'expérience n'était pas la même. Lorsqu'on ne voit rien, nous ne pouvons plus nous baser sur les mouvements des autres, on doit souvent vérifier l'espace auprès de nous et nous devons nous concentrer davantage sur nous mêmes. Néanmoins nous pouvions cette fois ci écouter la musique, ce qui nous aidait avec le tempo, et nous nous sentions beaucoup plus connectés entre nous car on écoutait les sons des autres qui dansaient et cela était une manière de nous synchroniser.

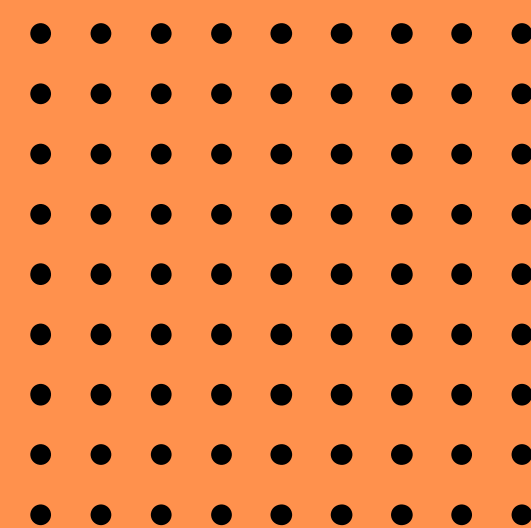


Petite conclusion globale :

Ces deux merveilleux ateliers ont permis à tous de réaliser un peu plus à quel point nous utilisons nos sens et à quel point ils peuvent être utiles dans la vie de tous les jours, plus que l'on ne s'en rend compte ordinairement. Grâce à ses ateliers, nous avons pu apprendre à nous concentrer sur nous-mêmes et à se connecter tous ensemble, peu importe notre niveau en danse. Les personnes qui ont participé aux deux ateliers ont pu remarquer que l'ouïe et la vue se complètent presque, et que lorsque la vue est troublée on a tendance à se concentrer sur nous-même et ce que l'on ressent à l'intérieur tandis que lorsque c'est l'ouïe, nous allons plus nous concentrer sur ce qui se passe autour de nous, et notamment avec notre vue. Cette expérience nous a permis une fois de plus à nous rendre compte de nos différences, et c'est pour cela que nous remercions chaleureusement Mélanie et les professeurs encadrants des ateliers pour avoir permis aux élèves de participer.

Dance & Disability

On February 8th and 9th, about twenty students voluntarily participated in a workshop about Dance & Disability. The goal was to learn and reproduce a choreography while being temporarily deprived of a sense, to realise the struggles of people with disabilities in their daily life. To run this workshop, a specialist came to the high school. She's named Mélanie and she's a professor who gives, among other things, dancing classes to people with mental and/or physical disabilities. Depending on the workshop, she handed out equipment to reduce a sense and the students danced to Jonathan Roy's song "Keeping Me Alive".



First day :

On the first day of this workshop, we experienced dancing while being deprived of hearing to try to perceive things in a similar way to the hearing-impaired and deaf people. To experience this, we used noise canceling headphones, with the option to have earplugs with the headphones. To adapt ourselves, get used to, and feel these new sensations, Mélanie made us do a little warm-up. After that, she made us listen to the music without the headphones at first then a second time with the headphones. With the headphones on, we couldn't hear the music well, however we noticed that we could feel the speaker's vibrations on the floor. It is, moreover, thanks to those vibrations, but also by looking at each other, that we were more or less able to dance together to the tempo of the music.



Dance & Distability

Second day :

Like the previous day, we have been deprived of a sense, and this day it was our eyesight. This time we had to dance and move around with eye shades in order to discover the world of blind people. Before we started dancing, we did a warm-up in which we had to familiarise and connect with the space around us while doing improvisations in a straight line. Once again we listened to the music and we did the same choreography, nevertheless the experience wasn't the same at all. When we don't see anything, we can no longer rely on the movements of the others, we have to regularly check the space near us and we must focus on ourselves more. However, we could listen to the music this time, which helped us with the tempo, and we felt a lot more connected with each other since we listened to the sounds of the others dancing which was a way to synchronise all together.

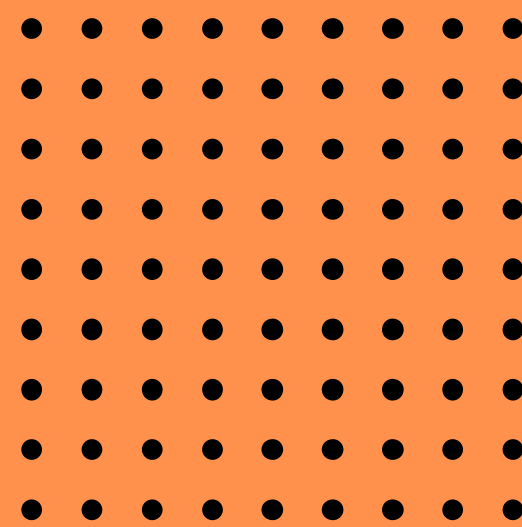


Conclusion :

These two amazing workshops allowed everyone of us to realise a little bit more how much we use our senses and how useful they can be in everyday life, even more than we notice. Thanks to these workshops, we have been able to learn to focus on ourselves and connect with each other, no matter our level in dancing. The students who participated in both workshops have noticed that hearing and sight are almost balancing each other and that when sight is disturbed we tend to focus on ourselves and what we feel inside of us while when it's our hearing, we tend to focus more on what's happening around us, especially with our sight. This experience permitted us once more to realise our differences, and that's why we would like to warmly thank Mélanie and the teachers supervising the workshops for enabling students to participate.

Baile & Discapacidad

El 8 y 9 de febrero, una veintena de alumnos han voluntariamente asistido a una actividad llamada Baile & Discapacidad. El objetivo era aprender y reproducir una coreografía estando temporalmente reducido de un sentido, para darse cuenta de la dificultad de la vida cotidiana de las personas discapacitadas. A fin de realizar esta actividad, una especialista ha venido a Evariste Galois. Se llama Mélanie, es una profesora de baile y da, entre otras, clases a la gente en una situación de discapacidad mental y/o física. Según la actividad, Mélanie ha dado material para limitar un sentido y los alumnos han bailado la canción "Keeping Me Alive" de Jonathan Roy.



Primer día :

El primer día de esta actividad, hemos hecho la experiencia de bailar, pero sin la audición, para intentar percibir las cosas de manera similar a la gente sorda. Para eso hemos utilizado cascos con cancelación de ruido, con la posibilidad de tener, además, tapon para los oídos. Para que podamos adaptarnos, acostumbrarnos y sentir estas nuevas sensaciones, Mélanie nos hizo hacer un pequeño calentamiento. Después de eso, nos hizo escuchar la música sin el casco en un primer tiempo, luego en un segundo tiempo con el casco. Con el casco no podíamos oír música o que muy vagamente, sin embargo hemos notado que podíamos sentir las vibraciones del altavoz sobre el suelo. Y gracias a estas vibraciones, pero también mirando los unos y los otros, que podíamos bailar juntos y sobre al ritmo de la música.



Baile & Discapacidad

Segundo día:

Así como el día anterior, habíamos sido privados de un sentido, ahora le tocó a nuestra vista. Esta vez teníamos que bailar y movernos con los ojos tapados, para conocer el mundo de los que carecen de su vista. Antes de empezar a bailar, realizamos un calentamiento cuyo objetivo era familiarizarnos y conectarnos con el espacio que nos rodea bailando improvisaciones en una línea recta.

Escuchamos de nuevo la música y bailamos la misma coreografía, sin embargo la experiencia no era la misma. Cuando no vemos nada, ya no podemos basarnos en los movimientos de los demás, tenemos que comprobar el espacio con nosotros frecuentemente y tenemos que centrarnos más en nosotros mismos. Con todo, esta vez podíamos escuchar la música, lo que nos ayudaba con el tempo, y nos sentíamos mucho más conectados entre nosotros porque escuchábamos los sonidos de otros bailando y era una manera de sincronizarnos.

Conclusión global:

Estos dos maravillosos talleres nos han permitido a todos darnos cuenta un poco más de cuánto usamos nuestros sentidos y cuán útiles pueden ser en la vida cotidiana, más de lo que nos damos cuenta. A través de sus talleres, pudimos aprender a centrarnos en nosotros mismos y conectarnos todos juntos, sin importar nuestro nivel de baile. Las personas que participaron en los dos talleres pudieron notar que la audición y la vista casi se complementan, y que cuando la vista es borrosa tendemos a centrarnos en nosotros mismos y en lo que sentimos en el interior, mientras que cuando es oído, nos centraremos más en lo que está sucediendo a nuestro alrededor, especialmente con nuestra vista. Esta experiencia nos permitió una vez más darnos cuenta de nuestras diferencias, y es por eso que agradecemos calurosamente a Mélanie y a los profesores que dirigen los talleres por haber permitido a los alumnos de participar.

