Animations & activités socioculturelles Prestations adaptées













Les objectifs

Les objectifs de ces animations sont multiples.

Savoir oublier son handicap et se libérer de ses blocages relationnels et renforcer la confiance en soi sont des éléments essentiels dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap, quel qu'il soit.

Créer et proposer des activités ludiques alliant la jovialité et les interactions sociales, c'est une manière d'aider ces personnes à se sentir « vivantes ».

Favoriser les moyens d'expression par le biais de l'art (théâtre, écriture, musique, chant, danse) leur permettra de s'exprimer, d'être stimulé et sollicité de manière bienveillante et de ne pas être un simple spectateur de ces moments mais d'y prendre part et de s'intégrer aux activités et au groupe.

Ces animations peuvent également être organisées en lien avec le projet personnel de l'individu ou de la structure, en lien avec les équipes pluridisciplinaires.

L'adaptabilité est le maître mot de ce projet. Que la demande soit ponctuelle ou récurrente, je veillerai à constamment apporter des propositions ajustées à chaque demande et à chaque public.

Qui suis-je?

Issue d'un milieu artistique, j'ai réalisé il y a quelques années que mon souhait à long terme était de me consacrer à l'animation socioculturelle. Mettre ma **créativité** et ma **bienveillance** au service des autres, en créant **un climat chaleureux, d'entraide et de partage** : tel est mon objectif.

J'ai organisé par le passé des évènements caritatifs et des ateliers collectifs dans différentes structures et auprès de publics variés. Observatrice, pédagogue et à l'écoute, je définis un angle thérapeutique dans chacune de mes animations et veille à insister sur la gestion des émotions lorsque cela est nécessaire.

Mes connaissances musicales pratiques et théoriques font que mon milieu de prédilection reste la musique. Celle-ci occupe donc une place privilégiée dans mon projet mais plusieurs autres domaines sont venus se greffer petit à petit dans mon champ de compétences et dans les animations que je peux proposer.





Activités audiovisuelles

ACTIVITÉS MUSICALES

- > Concerts acoustiques participatifs > Ateliers de pratique et d'écoute musicale
- Animation musicale (dj, musique lors d'événements...)
- > Chant, guitare, piano, percussions (initiation ou pratique)
- **>** Jeux musicaux (Quiz, Karaoké, Blind test..)
- Construction et utilisation d'instruments, jeux rythmés, éveil musical

Le but de ces activités est lié aux échanges autour de la musique. Ceux-ci passent par la **pédagogie musicale** (apprentissage des bases de la musique et du chant), mais aussi par la **musicothérapie** (explications et initiation).

Mise en place d'une chorale: à établir sur la durée, avec une représentation finale, incluant solos, duos, et chant de groupe (gestuelle, mise en scène et mise en place d'accompagnements rythmiques...). Dans un premier temps, mettre l'accent sur l'acquisition d'un répertoire, puis organiser des jeux vocaux (échauffements vocaux, respiration...). Création de paroles sur des musiques existantes et répétitions pour la représentation.



Activités audiovisuelles

PHOTOGRAPHIE

- Mise en place d'un projet commun
- Connaissance et maîtrise des appareils numériques
- > Composition de l'image, prise de vue, zoom, cadrage...
- Réflexion autour de la destination des productions
- Monter une exposition (budget, format, thèmes, lieux)
- Réalisation de projets individuels
- Rencontres avec des professionnels
- > Travail en petits et grands groupes

Le but de cette activité
est d'utiliser la photo
comme moyen
d'expression et de
communication.

La photographie peut faire partie de différentes activités, jeux et concours : marathon photo, jeux d'observation, énigmes visuelles...



CRÉATIONS AUDIOVISUELLES

Utilisation de l'outil informatique : retouches photos, création d'albums, élaboration et suivi d'un **Club Multimédia** au sein de la structure.

Cette activité propose de découvrir les étapes de la construction d'une œuvre audiovisuelle :

- S'approprier le matériel ainsi que les techniques de l'image et du son
- > Monter un projet vidéo

Le Club Multimédia inclut également l'écriture d'un récit audiovisuel sous forme d'exercices pratiques individuels ou en petits groupes. Les participants seront amenés à partager leur expérience, leurs réflexions et leurs projets.

Ce projet de création audiovisuelle en groupe a pour but de mettre en avant l'identité de la structure et des personnes mises à contribution, à travers la réalisation d'un clip vidéo.

(C)

Arts & Culture

ARTS PLASTIQUES

La mise en place d'ateliers plastiques au sein des institutions permet à chacun de s'exprimer, de se valoriser. Dans le projet de soin, tout comme dans le projet éducatif, ces ateliers d'expression renforcent la découverte de soi et participent souvent à une « remobilisation psychique ».

- > Découverte de techniques
- > Mise en place des réalisations en lien avec les partenaires culturels (expos, etc..)
- > Techniques d'utilisation de la peinture, du crayon, de l'argile, du fusain...
- > Exploration de ces techniques par l'expérimentation
- > Réalisations personnelles et collectives
- > Sensibilisation à la peinture comme moyen d'expression
- > Échanges de pratiques (œuvres et fresques collectives)



Arts & Culture



VISITES CULTURELLES

À travers la mise en place d'ateliers et projets autour du patrimoine, le but sera de :

- > Savoir identifier un espace urbain dans toutes ses dimensions (histoire, architecture, mémoire, culture...)
- > Mieux connaître le patrimoine local
- > Analyser et découvrir (maquettes, croquis, culture et gastronomie...)
- > Développer des échanges culturels

SPECTACLES VIVANTS

Le spectacle vivant désigne de nombreux modes d'expression artistique : le théâtre, la danse, les arts du cirque, les arts de la rue, les arts de la marionnette, l'opéra, le spectacle de rue et la musique *live*.

Il s'agit donc d'organiser des sorties culturelles sur mesure afin d'avoir la chance de découvrir les nombreux talents qui se trouvent dans votre région (choix des représentations adapté, organisation, gestion du budget, encadrement...).

Un objectif de convivialité, de découverte, de lien social, de plaisir, de prise de recul par rapport aux difficultés quotidiennes.

Dans le cadre du divertissement pur et simple, ces sorties sont toujours très appréciées, et favorisent le partage, la bonne humeur et la créativité.



Activités thérapeutiques

ÉCRITURE

Écrire, décrire, transcrire, traduire seul ou à plusieurs, à l'adresse de l'autre ou pour soi. À travers des échanges en petits groupes, le but est d'explorer différentes situations et consignes pour **s'ouvrir à l'expérience de l'écriture**. Par une pratique quotidienne ou hebdomadaire, ces ateliers d'expression pourront mener à un projet artistique, thérapeutique et/ou éducatif.

En utilisant différents supports et outils, j'accompagnerai mon public sur les différentes pratiques d'écriture et le mènerai à réfléchir sur son propre rapport à l'écrit, et à utiliser l'atelier d'écriture comme **outil de médiation** et comme **moyen d'expression**.

Exemple d'atelier : Rimes & poèmes

Après une initiation à la poésie et un travail sur les rimes, nous apprendrons à nous exprimer par écrit en respectant certaines contraintes (nombres de mots, rimes, etc).

Cet exercice permettra à la fois d'enrichir son vocabulaire (grâce à l'usage de synonymes par exemple), mais aussi et surtout de pratiquer une introspection et une analyse de soi et de ses émotions à véhiculer dans un texte court.



Activités thérapeutiques



THÉÂTRE

Le but de la **thérapie par le théâtre** est de développer les capacités d'attention, de maîtrise et de confiance en soi. La première étape consiste en la mise en place d'exercices techniques tels que la relaxation, la respiration, l'attention ou encore la concentration. S'exprimer sans être préparé, transmettre des émotions, développer son sens de l'écoute et la relation avec un groupe.

Par ces ateliers, nous apprenons à **nous accepter tels que nous sommes, développer notre imaginaire**, à prendre la parole spontanément en public, à s'affirmer tout en respectant ses partenaires.

Nous régulons nos émotions, et améliorons les capacités d'attention, de concentration et d'apprentissage, tout en s'amusant, dans un esprit de tolérance, d'encouragement mutuel et de partage.

8 bonnes raisons de pratiquer le théâtre

1. Surmonter sa timidité

5. Entrer dans la peau de

2. Se découvrir et découvrir

quelqu'un d'autre

les autres

6. Improviser

3 Travailler sa mémoire

7. Créer en groupe

4. Rire et s'amuser

8. Être applaudi

Liste des prestations proposées



ACTIVITÉS MUSICALES

Initiation aux instruments - guitare, piano, percussions...

Jeux rythmiques (mémoire et motricité)

Chant · Karaoké · Ouiz musicaux · Blind tests

Éveil musical · Reconnaître les sons

Danse chorégraphiée (la musique et le corps)

Échanges culturels (écoute et partage)

Concerts acoustiques participatifs

Animations musicales (DJ, ambiances, soirées à thème) Chorale · Composer une chanson en groupe

ARTS

Peinture et dessin · Origami

Créations en argile

Créations de décors

Créations à partir d'objets recyclés

Création de mini bandes dessinées Portraits & Autoportraits

Expositions d'œuvres achevées

ACTIVITÉS AUDIOVISUELLES CRÉATIVES

Utilisation d'outils numériques · Création et suivi d'un « Club multimédia »

Initiation aux techniques numériques & aux montages photos et vidéo Création de séquences vidéo (interviews, scènes courtes, clips...)

Scrapbooking et création d'albums photos individuels

Jeux et concours (marathon photo, jeux d'observation, énigmes visuelles...)

Photographie · Expos photos · Séances photos (avec décors, costumes, mise en scène...)

Échanges culturels (observation et partage) · Création de calendriers, cartes de vœux, affiches

ÉCRITURE

Rimes et poèmes · Jeux de mots · Expression écrite

Création d'un journal de bord (groupe ou individuel) culturels (histoire et patrimoine) Exercices rédactionnels (lettres, dictées, acrostiches, Atelier cuisine

haïku...)

Vocabulaire, champs lexicaux et synonymes

Rédiger et mettre en forme un texte sur ordinateur

Approfondissement et renforcement des acquis (orthographe, grammaire et syntaxe...)

Concours d'écriture (nouvelles, récits, poèmes...)

Échanges épistolaires

ACTIVITÉS SPORTIVES & LUDIQUES

Initiation et pratique du bowling, du billard,

Initiation au bridge et au tarot

Bingos et lotos

du baby-foot et du tennis de table

CULTURE

Théâtre · Visites et échanges

Découvertes gastronomiques

Découverte et approche du

patrimoine local

Quiz histoire et culture générale

Groupe de lecture

Revue de presse (échanges et

discussions autour de l'actualité) Création d'une « gazette » (rubriques

et thématiques culturelles)

Initiation à l'anglais & à l'espagnol

Cette liste n'est pas exhaustive. Pour une demande spécifique, contactez-moi.

Devinettes, mimes et charades





www.prestations-socioculturelles.fr