



Promotion de la santé pour les personnes avec handicap

# Choreographie Procap bouge – danse 2015

## «Uptown Funk» de Bruno Mars

---

Chères monitrices et chers montieurs

Voici la nouvelle danse «Procap bouge» sur le son de Bruno Mars 'Uptown Funk' créée par les participants et les accompagnants du week-end de danse 2015. L'objectif est qu'un grand nombre de membres Procap, clients de l'agence de voyages, sportifs Procap et montieurs apprennent cette danse afin que tout le monde puisse danser ensemble lors de nos prochains événements, fête des 20 ans de Procap Voyage et Journée sportive Procap 2016. Ensemble c'est plus drôle!

La particularité de cette danse est que les hommes et les femmes ont une chorégraphie différente. Vous pouvez bien sùre en choisir qu'une ou plusieurs selon les capacités des danseurs.

Vous trouvez ici le descriptif complet de la chorégraphie avec en premier un descriptif général et le détail. Les vidéos de la danse sont à voir sous [l'Intranet de procap sport](#).

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir pendant vos entraînements et restons volontiers à votre disposition pour toutes questions supplémentaires.

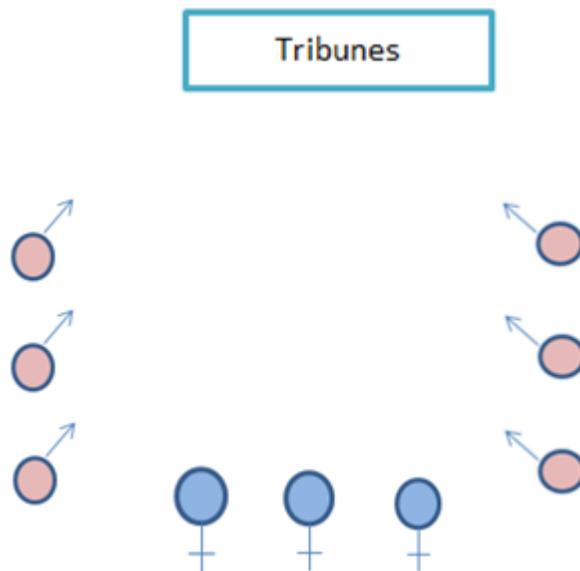
Caroline Marti

Coordinatrice du programme « Procap bouge » en Suisse romande

## Structure:

4x8	Intro	Guitare
4x8	Strophe	'This hit, that ice cold...'
4x8	Refrain 1	'too hot'
4x8	Refrain 2	'girls city Hallelujah'
4x8	Instrumental	
2x8	Bridge	'don't believe me, just watch'
1x4	Freeze	'Stop'
7x4	Strophe	'Fill my cup'
4x8	Refrain 1	'too hot'
4x8	Refrain 2	'girls city Hallelujah'
4x8	Instrumental	
2x8	Bridge	'don't believe me, just watch'
6x8	Intro	
4x8	Guitars	
4x8	Instrumental	
2x8	Bridge	'don't believe me, just watch'
8x8	Schluss	'Uptown funk you up'

## Positionnement:



## Intro

Temps	Mouvements (femmes)	Adaptations (personnes en fauteuil)	Mouvements (hommes)
1-8	,Défilé de mode': marcher en direction des tribunes en passant au milieu des hommes.	Rouler en direction des tribunes	Debout sur deux lignes avec les bras croisés
1-8	S'éloigner des tribunes	Rouler en s'éloignant des tribunes	Idem
1-8	Marcher en direction des tribunes + jouer de la	Rouler en direction des tribunes	Jouer de la guitare

Promotion de la santé pour les personnes avec handicap

	Guitare		
1-8	Rester devant les tribunes et jouer de la guitare	Jouer de la guitare	Idem

### Strophe

This hit,...

Temps	Mouvements (femmes)	Adaptations (personnes en fauteuil)	Mouvements (hommes)
1-8	1-4 coude droit en direction du genou gauche, 5-8 changer de bras		La même chose que les femmes
1-8	Idem		
1-8	Vague de bas en haut 2x	Idem	
1-8	1-2 ouvrir le haut du corps, 3-4 fermer le haut du corps 5-6 ouvrir le haut du corps, 7-8 fermer le haut du corps		

### Refrain 1

Too hot...

Temps	Mouvements (femme)	Adaptations (personnes en fauteuil)	Mouvements (hommes)
1-8	1-4 360°tourner de 360 degré sur la gauche 5-8 pointer du doigt droit en direction de la gauche	1-4 tourner la tête 5-8 idem femmes	La même chose que les femmes
1-8	1-4 tourner de 360 degré sur la droite 5-8 pointer du doigt gauche en direction de la droite	1-4 tourner la tête 5-8 idem femmes	
2x8	Répétitions		

## Refrain 2

Girls City Halleluja

Temps	Mouvements (femmes)	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
1-8	Marcher sur place en montant gentiment les bras	Secouer les épaules d'avant en arrière	1-2 marcher sur place, 3-4 secouer les épaules en direction des femmes (whoou) 2x
1-8	Marcher sur place en descendant gentiment les bras	Secouer les épaules d'avant en arrière	idem
1-8	Marcher sur place en montant gentiment les bras	Secouer les épaules d'avant en arrière	idem
1-8	Sauter sur place avec les bras au-dessus de la tête	Secouer les bras au-dessus de la tête	Sauter sur place avec les bras au-dessus de la tête

## Instrumental & Bridge

Don't belive me, just watch

Temps	Mouvement (femmes)	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
4x8	Danse libre		Danse libre
2x8	Danse libre		Danse libre

## Freeze & Strophe

'Stop'

Temps	Mouvements (femmes)	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
1-8	Stop: 1-4 rester sur place avec les bras en haut 5-8 coude droit en direction du genou gauche		La même chose que les femmes
1-8	1-4 coude gauche en direction du genou droit		
1-8	Vague de bas en haut 2x	Idem	
1-8	1-2 ouvrir le haut du corps, 3-4 fermer le haut du corps		

Promotion de la santé pour les personnes avec handicap

	5-6 ouvrir le haut du corps, 7-8 fermer le haut du corps		
--	--	--	--

### Refrain 1

Too hot...

Temps	Bewegungen	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
1-8	1-4 360°tourner de 360 degré sur la gauche 5-8 pointer du doigt droit en direction de la gauche	1-4 tourner la tête 5-8 idem femmes	La même chose que les femmes
1-8	1-4 tourner de 360 degré sur la droite 5-8 pointer du doigt gauche en direction de la droite	1-4 tourner la tête 5-8 idem femmes	
2x8	Répétitions		



Promotion de la santé pour les personnes avec handicap

## Refrain 2

Girls City Hallelujah

Temps	Mouvements (femmes)	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
1-8	Marcher sur place en montant gentiment les bras	Secouer les épaules d'avant en arrière	1-2 marcher sur place, 3-4 secouer les épaules en direction des femmes (whoou) 2x
1-8	Marcher sur place en descendant gentiment les bras	Secouer les épaules d'avant en arrière	idem
1-8	Marcher sur place en montant gentiment les bras	Secouer les épaules d'avant en arrière	idem
1-8	Sauter sur place avec les bras au-dessus de la tête	Secouer les bras au-dessus de la tête	Sauter sur place avec les bras au-dessus de la tête

## Instrumental & Bridge

Don't belive me, just watch

Temps	Mouvement (femmes)	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
4x8	Danse libre		Danse libre
2x8	Danse libre		Danse libre

## Intro & Guitars

Temps	Mouvements (femmes)	Adaptations (personnes en fauteuil)	Mouvements (hommes)
1-8	,Défilé de mode': marcher en direction des tribunes en passant au milieu des hommes.	Rouler en direction des tribunes	Debout sur deux lignes avec les bras croisés
1-8	S'éloigner des tribunes	Rouler en s'éloignant des tribunes	Idem
4x8	Répétitions		Idem
4x8	Rester devant les tribunes et jouer de la guitare		Jouer de la guitare



Promotion de la santé pour les personnes avec handicap

### Instrumental & Bridge

Don't believe me, just watch

Temps	Mouvement (femmes)	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
4x8	Danse libre		Danse libre
2x8	Danse libre		Danse libre

### Fin

Uptown funk you up

Temps	Mouvements (femmes)	Adaptations fauteuils	Mouvements (hommes)
2x8	Tourner les hanches	Faire des cercles avec le haut du corps	La même chose que les femmes
2x8	Taper des mains sur 2 et 4		