

## Chorégraphie Procap bouge – Danse 2017 «Live is Live» de OPUS

---

Chères monitrices et chers moniteurs

Voici la nouvelle danse «Procap bouge» sur le son de OPUS 'Live is Live'. L'objectif est qu'un grand nombre de sportifs Procap et moniteurs apprennent cette danse afin que tout le monde puisse danser ensemble lors de nos journées rencontre & mouvement le 10 et 11 juin 2017 à Tenero. Ensemble c'est plus drôle!

Vous trouvez ici le descriptif complet de la chorégraphie. La vidéo de la danse est à voir sous [l'intranet de procap](#). Vous pouvez donc apprendre cette danse en répétant devant la vidéo comme devant un miroir.

Vous êtes bien évidemment libre de simplifier les mouvements.

Exemples:      Refrain 2: Seulement bouger les bras, seulement faire des pas....  
                    Refrain 3: vous pouvez toujours commencer par la même jambe si le changement est trop compliqué. L'important est de faire un quart de tour.  
                    Strophe 2: vous n'êtes pas obligé de tourner, vous pouvez seulement agiter les bras.

Il y a de nombreuses possibilités! Comme nous l'avons déjà mentionné la danse « Procap bouge » sera dansée à plusieurs reprises à Tenero.

Nous nous réjouissons des journées rencontre & mouvement de Tenero et espérons vous voir nombreux à danser.  
Pour toutes questions, je reste volontiers à votre disposition (je suis actuellement également en plein entraînement avec mon groupe sportif).

Therese Gerber  
Procap Sport

## Construction:

ca. 1x6	Intro et prélude	
4x8	Refrain 1	5 sec.
4x8	Refrain 2	26 sec.
4x8	Refrain 3	47 sec.
4x8 1x4	Strophe 1	1'08
4x8	Refrain 3	1'30
4x8	Strophe 2	1'51
4x8 1x4	Strophe 1	2'12
4x8	Refrain 1	2'34
4x8	Refrain 2	2'55
4x8	Refrain 3	3'16
4x8	Strophe 1	3'36
1x8	Fin	3'56

### Refrain 1

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
1-8	1 ouvrir la jambe droite et plier les genoux 2 ramener la jambe gauche vers la jambe droite, tendre les genoux  3 ouvrir la jambe droite et plier les genoux 4 ramener la jambe gauche vers la jambe droite  5-8 répétitions	1 ouvrir les bras de côté 2 ramener les bras devant le corps en frappant dans les mains  3 ouvrir les bras de côté 4 ramener les bras devant le corps en frappant dans les mains  5-8 répétitions	seulement faire le mouvement de bras
1-8	répétitions	répétitions	seulement faire le mouvement de bras
1-8	répétitions	1 ouvrir les bras de côté 2 fermer les bras en dessus de la tête en frappant dans les mains  3 ouvrir les bras de côté 4 fermer les bras en dessus de la tête en frappant dans les mains  5-8 répétitions	seulement faire le mouvement de bras
1-8	répétitions	répétitions	seulement faire le mouvement de bras

### Refrain 2

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
1-8	1 ouvrir la jambe droite et plier les genoux 2 ramener la jambe gauche vers la jambe droite, tendre les genoux  3 ouvrir la jambe droite et plier les genoux 4 ramener la jambe gauche vers la jambe droite, tendre les genoux	1-2  3-4 balancement des bras: les deux bras de droite à gauche  5-8 tour de bras: les deux bras de gauche à droite avec en frappant des mains sur 8	seulement le mouvement de bras

	5-8 pas chassé de gauche à droite		
1-8	répétition – commencer avec la jambe gauche	répétition – balancement des bras de droite à gauche	seulement le mouvement de bras
2x8	répétitions	répétitions	seulement le mouvement de bras

### Refrain 3

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
1-8	1-3 trois pas en avant (droite, gauche, droite) 4 Kick avec la jambe gauche en avant  5-7 trois pas en arrière (gauche, droite, gauche) 8 ramener la jambe droite à côté de la gauche	8 taper des mains	1-4 rouler en avant  5-7 rouler en arrière 8 taper des mains
1-8	1-3 trois pas en avant (gauche, droite, gauche) 4 Kick avec la jambe droite en avant  5-7 trois pas en arrière (droite, gauche, droite) 8 ramener la jambe gauche à côté de la droite	8 taper des mains	1-4 rouler en avant  5-7 rouler en arrière 8 taper des mains
1-8	répétitions – avec un quart de tour vers la droite Regarder en direction des tribunes en tapant dans les mains	répétitions	4 kick avec le bras en avant 8 taper des mains
1-8	répétitions – garder la même orientation Regarder devant en tapant dans les mains	répétitions	4 Kick avec le bras en avant 8 taper des mains

### Strophe 1

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
1x8	les jambes écartées: marcher sur place:	1 tendre le bras droit en direction du ciel 2 tendre le bras gauche en direction du ciel 3-4 répétitions  5 ramener la main droite sur l'épaule gauche 6 ramener la main gauche sur l'épaule droite  7 tendre le bras droit en avant 8 tendre le bras gauche en avant	seulement faire le mouvement de bras
1x8	répétitions	répétitions	répétitions

1x8	répétitions	répétitions	répétitions
1x8 + 4	danse libre – ev. faire un tour sur soi-même		

### Refrain 3

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
4x8	idem descriptif ci-dessus refrain 3	idem descriptif ci-dessus refrain 3	idem descriptif ci-dessus refrain 3

### Strophe 2

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
1x8	1-4 jambes écartées: en pliant les genoux déplacer le poids de son corps de gauche à droite  5-8 tourner sur soi-même dans le sens inverse des aiguilles d'une montre	avec la main droite en dessus des yeux.  1-4 déplacer le haut du corps de gauche à droite 5-8 laisser pendre le bras droit, tendre le bras gauche en dessus de la tête en secouant la main	faire le mouvement du haut du corps et des bras  ev. avec un tour sur soi-même
1x8	répétitions – en déplaçant son poids du corps de droite à gauche et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre	répétitions – avec la main gauche en haut	faire le mouvement du haut du corps et des bras ev. avec un tour sur soi-même
1x8	répétitions – en déplaçant son poids du corps de gauche à droite et en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre	répétitions – avec la main droite en haut	répétitions
1x8	répétitions – en déplaçant son poids du corps de droite à gauche et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre	répétitions – avec la main gauche en haut	répétitions

### Strophe 1

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
4x8 1x4	idem descriptif ci-dessus strophe 1	idem descriptif ci-dessus strophe 1	idem descriptif ci-dessus strophe 1

### Refrain 1

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
4x8	idem descriptif ci-dessus refrain 1	idem descriptif ci-dessus refrain 1	idem descriptif ci-dessus refrain 1

### Refrain 2

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
4x8	idem descriptif ci-dessus refrain 2	idem descriptif ci-dessus refrain 2	idem descriptif ci-dessus refrain 2

### Refrain 3

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
4x8	idem descriptif ci-dessus refrain 3	idem descriptif ci-dessus refrain 3	idem descriptif ci-dessus refrain 3

### Strophe 1

Temps	Jambes	Bras	Adaptations pour pers. en fauteuil
4x8	idem descriptif ci-dessus strophe 1	idem descriptif ci-dessus strophe 1	idem descriptif ci-dessus strophe 1
1x8	plier les jambes et ramener les bras vers soi – se faire petit	ramener les bras vers soi, rentrer le tête et se faire tout petit	ramener les bras vers soi, rentrer le tête et se faire tout petit

Sur la note finale – „exploser“ (s'ouvrir, tendre le bras et regarder en l'air )

BRAVO !

Bon entraînement ☺