

Treball de Recerca

Wapacha Diversity: un projet de danse inclusive



¡¡GRACIAS,
GRACIAS,
GRACIAS!!



Alumne: Coral Anguera Molina
Tutor: Cédric Leiglat
Vedruna Sagrat Cor
Tarragona, decembre 2020

Présentation

Tout d'abord, je vais expliquer le choix de mon thème: La danse sportive, un sport d'inclusion.

Depuis l'âge de 3 ans, je fais de la danse, et plus précisément de la danse sportive, c'est-à-dire de compétition. Ce sport m'a apporté beaucoup de choses : le sens de l'effort, avoir un but, travailler en équipe, être constant et discipliné, savoir accepter les échecs et les réussites.

Je m'entraînais dans un club de danse, Wapacha, et à l'âge de 8 ans, ce club a commencé un projet solidaire avec des jeunes trisomiques. Des couples de danseurs se sont formés avec un danseur trisomique et un danseur non trisomique.

J'ai tout de suite voulu participer à ce projet, car je voulais aider ces personnes à être plus autonomes et agiles. J'ai dansé avec plusieurs jeunes trisomiques. Il y a environ 3 ans, ce superbe projet solidaire a évolué vers un nouveau projet inclusif Wapacha Diversity dirigé à des jeunes avec différents types de handicaps: trisomie 21, syndrome Parker Willis, autisme, etc. Et depuis, je danse avec Javier, mon partenaire Diversity.



https://www.google.es/search?q=wapacha+diversity&client=safari&hl=es-es&prmd=niv&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKFwiyn-OVybfAhVJilwKHS3fCd8Q_AUoAnoECA8QAq&biw=1024&bih=666#imgrc=xaxd77R_3JyxpM

Résumé en français

Avec ce travail je veux montrer que grâce à la danse sportive inclusive, les personnes ayant un certain type de handicap peuvent pratiquer ce sport et progresser au niveau moteur, social et cognitif.

Pour la réalisation de ce travail, les objectifs sont les suivants : faire connaître le monde de la danse sportive, montrer les caractéristiques de la danse inclusive, c'est-à-dire orientée vers les personnes ayant un handicap, montrer l'évolution de Down Wapacha vers Wapacha Diversity, analyser les différents types de handicaps présents dans Wapacha Diversity, analyser l'évolution de ces personnes au niveau moteur, social et cognitif à travers un sondage, analyser l'évolution d'un des danseurs handicapé et finalement analyser le rôle des danseurs non handicapé.

Plusieurs outils méthodologiques ont été utilisés, tels que des recherches sur internet, des interviews aux jeunes handicapés, aux parents, aux danseurs non handicapés, aux responsables du projet, etc. Mais aussi, des sondages ont été faits auprès des différents intervenants, la réalisation de tableaux, de graphiques, etc. Mon expérience personnelle a été un point essentiel dans la rédaction de ce travail.

Pour conclure et en analysant les sondages et les interviews réalisés, nous pouvons dire que la danse inclusive de compétition est un projet d'équipe qui repose sur trois piliers : les danseurs, les professionnels de la danse et les familles. Grâce à l'effort de tous, ces jeunes danseurs ayant un handicap progressent lentement mais sûrement au niveau social, moteur et cognitif.

Resum en català

Amb aquest treball vull mostrar que amb el ball esportiu inclusiu, les persones que tenen algun tipu de discapacitat poden practicar aquest esport i progressar a nivell motor, social i cognitiu.

Per la realització d'aquest treball, els objectius son els següents : fer conèixer el món del ball esportiu, mostrar les característiques del ball inclusiu, és a dir orientat cap a les persones amb discapacitat, mostrar l'evolució de Down Wapacha cap a Wapacha Diversity, analitzar les diferents discapacitats presents en Wapacha Diversity, analitzar l'evolució d'aquestes persones a nivell motor, social i cognitiu mitjançant una enquesta, analitzar l'evolució d'una de les persones amb discapacitat i finalment analitzar el paper dels ballarins sense discapacitat.

Diverses eines metodològiques han sigut utilitzades com recerques en internet, entrevistes als joves discapacitats, als pares, als ballarins sense discapacitat, als responsables del projecte, etc. Però també s'han realitzat enquestes als diferents actors del projecte, s'han realitzat taules, gràfics, etc. La meva experiència personal, ha sigut de molta importància en la redacció d'aquest treball.

Per acabar i analitzant les enquestes i les entrevistes realitzades, podem dir que el ball inclusiu de competició és un projecte d'equip, basat en tres pilars : els ballarins, els professionals del ball i les famílies. Amb l'esforç de tots, aquests joves ballarins discapacitats, progressen poc a poc però amb seguretat a nivell social, motor i cognitiu.

Sommaire

1. Introduction	5
2. La danse	6
2.1. La danse et ses bénéfices	6
2.2. La danse sportive	8
2.2.1 Deux modalités: latino et standard	9
2.2.2 Les tenues vestimentaires	11
2.3 L'adaptation pour une danse inclusive	16
3. Le projet Diversity: un exemple de danse inclusive	18
3.1 Le projet Diversity	18
3.1.1 Les principes et les objectifs du projet Diversity	18
3.1.2 Les différents syndromes	19
3.1.3 Le fonctionnement de Wapacha Diversity	21
3.2 Les interviews	22
3.2.1 À Isabel Pérez: directrice du Club Wapacha	22
3.2.2 À Rosa Ferreiro: directrice de Wapacha Diversity	24
3.2.3 Les enquêtes aux familles "Diversity" et aux danseurs ..	26
3.2.4 le test psychomoteur à Alex	30
3.2.5 Les bénéfices de la danse pour les "Diversity"	31
4. Quelques exemples de danse inclusive	33
4.1 Un couple Combi: Mireia et Oriol	33
4.2 Un couple mixte: Coral et Javier	34
4.3 Les Shows Dance	35
4.4 Les voyages et les compétitions internationales	36
4.5 Le rôle des danseurs non handicapés	38
4.5.1. Interview à Cristina Manzanares	38
5. Conclusion	40

6. Bibliographie / Webographie	
41	
7. Annexe	
42	
7.1. Annexe I : Musique de danse latine adaptée	42
7.2. Annexe II : Musique de danse standard adaptée	42
7.3. Annexe III : Vidéos de danses inclusives	42

1. Introduction

Mon TDR parle de la danse inclusive de compétition et plus concrètement des bénéfiques au niveau moteur, social et cognitif, qu'elle a sur les danseurs ayant un handicap mais aussi sur les danseurs volontaires.

Il faut savoir que la danse inclusive est une danse pour tous et elle centre son travail sur l'inclusion à travers la danse de personnes handicapées. C'est une danse qui est reconnue et régulée par les organismes officiels au niveau national mais aussi au niveau international.

J'ai centré mes recherches pour ce travail sur une école de danse qui est située à Reus et qui s'appelle Wapacha. Cette école de danse a créé une section spéciale pour des personnes présentant un handicap tel que: la Trisomie 21, le syndrome Prader-Willi, le syndrome d'autisme...

Personnellement je pratique la danse sportive et depuis quelques années la danse sportive d'inclusion. Ce sport m'a apporté beaucoup de choses: le sens de l'effort, avoir un but, travailler en équipe, être constant et discipliné, savoir accepter les échecs et les réussites, mais aussi accepter les autres et les respecter.

Avec ce travail je veux montrer que grâce à la danse sportive inclusive, les personnes ayant un certain type de handicap peuvent pratiquer ce sport et progresser au niveau moteur, social et cognitif.

2. La danse

2.1. La danse et ses bénéfices

La danse consiste à bouger son corps dans l'espace en faisant des figures techniques et artistiques au rythme de la musique. Elle peut se concevoir comme un rituel, un message, un art, ou comme un simple divertissement. Tous les styles de danses sont valables: contemporain, classique, traditionnelle, urbaine,...



Danse contemporaine

https://www.google.es/search?q=ball+contemporani+foto&client=safari&hl=es-es&prmd=ismvn&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj6c_22bztAhUSahQKHW97AikQ_AUoAXoECA0QAAQ&biw=1024&bih=666#imgrc=uije3G_AONYv8M



Danse classique

https://www.google.es/search?q=danse+classique&client=safari&hl=es-es&tbm=isch&prmd=vin&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEFwjLIZL2rztAhXsDGMbHcsnA0AQ_AUIESgC&biw=1024&bih=666&dpr=2#imgrc=Sg14zHqs15Ge_M&imgdii=qOitkljldEjowM



Danse

traditionnelle

https://www.google.es/search?q=danse+traditionnelle&client=safari&hl=es-es&prmd=vin&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEFwjZwdX32rztAhWGDxQKHUkEDz4Q_AUoAnoECBsQAq&biw=1024&bih=666#imgrc=bclXIJ4N6soPJM



Dance

https://www.google.es/search?q=danse+urbaine&client=safari&hl=es-es&prmd=vni&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKFwjw_xlGY27ztAhUf6OAKHSaAr8Q_AUoA3oFCBUQAw&biw=1024&bih=666#imgrc=iAgqiNjoolUfal_M

La danse se pratique à tout âge. Elle est plus bénéfique que certains sports simples (course à pied, marche, football...) car elle nécessite une maîtrise parfaite du corps en fonction de la musique. Elle permet de:

- de développer : l'endurance, la force musculaire et la souplesse. Peu de sports permettent de combiner les trois.
- de faire travailler une quantité impressionnante de muscles.
- d'éliminer les toxines,
- d'entretenir son corps et son intellect,
- de s'évader en oubliant les petits tracas du quotidien,
- de rester jeune

Selon la neurobiologiste Lucy Vincent dans son livre *Faites danser votre cerveau*, "la coordination de mouvements complexes au rythme de la musique stimule nos connexions cérébrales, en même temps qu'elle préserve notre santé et renforce notre estime de nous-même".

<https://www.marieclaire.fr/confiance-en-soi-les-pistes-pour-avoir-confiance-en-soi.20254.34066.asp>

2.2. La danse sportive:

La danse sportive est à la fois sportive et artistique. Elle se pratique en couple et est souvent connue sous le nom de danse de salon ou danse de société. C'est une danse qui se pratique en couple. Elle peut se pratiquer à différents niveaux: danse sociale ou danse de compétition.

- Au niveau social, c'est alors une danse pour le loisir et la motivation principale est celle d'apprendre à danser en compagnie d'autres personnes.
- À un niveau de compétition, cela devient un sport. On apprend des chorégraphies et on s'entraîne dans un but: faire des compétitions.

C'est donc un sport de compétition très codifié, reconnu comme tel par le Comité international olympique en 1997 et la WDSF comme fédération sportive internationale.

En Espagne, la FEBD (Federación Española de Baile Deportivo) gère tout ce qui concerne la danse: Bailes Caribeños, Danza Coreográfica, Hip Hop, Line Dance, Twirling, Wheelchair et aussi la Danse sportive.

Et en France, c'est la FFD (Fédération Française de Danse)

“La danse sportive est à la fois un sport et un art à découvrir et à danser, seul, à deux ou en groupe.”

Fédération Française de Danse <https://ffdanse.fr/index.php/danse-sportive/presentation>

2.2.1. Deux modalités: latino et standard

Dans la danse sportive, il y a 10 danses différentes qui sont regroupées en deux modalités: les danses latines et les danses standard. Les figures des danses sportives ont été codifiées par les Anglais notamment dans plusieurs tomes *The complete book of ballroom dancing* de Stephenson, Richard M. & Iaccarino, Joseph

Les **danses latines** ont un caractère festif, sensuel et avec un rythme plus rapide et des particularités bien définies :

- Elles se dansent en avançant la pointe du pied à chaque nouveau pas.
- Le couple est en position ouverte : bien que face à face, les deux partenaires sont un peu écartés l'un de l'autre (ils ne sont pas en contact)
- Chacun peut ajouter ses propres figures aux figures codifiées.

Elles sont cinq :

- Samba
- Cha-cha-cha
- Rumba
- Paso doble
- Jive



Danses latines,

https://www.google.es/search?q=baile+latino+ana+y+goffredo&client=safari&hl=es-es&prmd=imnv&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiCnr_V3LztAbWz8uAKHWnqDcAQ_AUoAXoECAIQAO&biw=1024&bih=666#imgrc=xl3KcRR9VdJOUM&imgdii=wG4fkBAN_VszEM

Les **danses standards** ont les rythmes sont plus lents et sont d'origine anglo-saxonne pour la plupart. Elle a aussi des particularités bien marquées:

- Elles se dansent en avançant le talon à chaque nouveau pas.
- le couple est en position fermée (= les deux partenaires sont fermement en contact avec ce que l'on appelle un "cadre").
- Il est interdit d'ajouter ses propres figures aux figures codifiées.

Elles sont cinq :

- Valse lente (ou valse anglaise)
- Valse viennoise
- Tango (différent du tango argentin).
- Quickstep
- Slow fox



Danses standards,

https://www.google.es/search?q=baile+standard+claudia+y+benedetto&client=safari&hl=es-es&prmd=inv&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiz0Pml3bztAhWPA2MBHWDkBsUQ_AUoAXoECAMQAO&biw=1024&bih=666#imgrc=RhBkfHWkEqNEaM

Dans les compétitions, la danse sportive est partagée en différentes catégories selon l'âge des danseurs et leur niveau de perfectionnement. Il existe 5 catégories, selon l'âge, qui sont définies par la WDSF :

- Juvénile I et II : jusqu'à 11ans
- Junior I : de 12 à 13 ans
- Junior II : de 14 à 15 ans
- Youth : de 16 à 18 ans
- Adult : de 19 à 35 ans
- Senior I, II, III et Top Senior : de 36 à plus de 65 ans

Il y a aussi 6 catégories selon le niveau de danse:

Pre-competición : c'est un niveau de pré-compétition.

2^a Territorial : C'est un niveau de base.

1^a Territorial : C'est encore un niveau de base, mais il y a quelques figures en plus.

Le niveau C : C'est un niveau intermédiaire, Des figures plus compliquées y sont introduites.

Le niveau B : C'est le premier niveau libre.

Le niveau A : C'est le niveau le plus élevé, les figures sont totalement libres.

2.2.2. Les tenues vestimentaires

La danse sportive est un sport très réglementé et les tenues aussi. Elles changent selon la catégorie d'âge et le niveau de danse des participants.

<p>Juvenile: Latine et standard Fille : une robe simple en lycra d'une seule couleur et qui arrive jusqu'aux genoux. Garçon : un pantalon noir, une chemise manche longue blanche et une cravate</p>	
<p>Junior I Fille : une robe simple qui peut avoir des volants, des nœuds, etc. mais sans effets brillants. Elle arrive jusqu'aux genoux pour les danses latines et jusqu'au mollet pour les danses standards. Garçon : un pantalon noir, une chemise manche longue blanche et une cravate</p>	
<p>Junior II, Youth, Adult et Senior</p>	
<p>Fille : Pour les rythmes latins, une robe plus ajustée et courte. Le tissu est libre et il est possible d'y ajouter des brillants</p> <p>Garçon : Pour les rythmes latins, un pantalon (de la couleur voulue) et une chemise blanche ou de couleur avec différents tissus et des brillants si l'on veut.</p>	<p>Fille : Pour les rythmes standards, une robe longue avec le tissu de son choix et on peut y ajouter des brillants.</p> <p>Garçon : Pour les rythmes standards, le danseur est obligé de porter un frac avec un nœud papillon</p>

Juvenil standard et latinos



https://www.google.es/search?client=safari&hl=es-es&ei=a5POX97QDf6jil_sPw6-YqAw&q=Juvenil+standard+fotos+bailde+deportivo&og=Juvenil+standard+fotos+bailde+deportivo&gs_lcp=ChNtb2JpbGUJZ3dzl_Xdpei1zZXJwFAMyBwghFAoQoAE6BAGAEFc6BQghEKABOggllRAWER0QHjoE_CB4QCkoFCD0SATEQsS.IYhz1gmz9oAHACeACAABsBiAHjFZIBBDAuMTeYAQCgAQHIAQjAAQF&scient=mobile-gws-wiz-serp#imgrc=45V0W3GknTf6UM

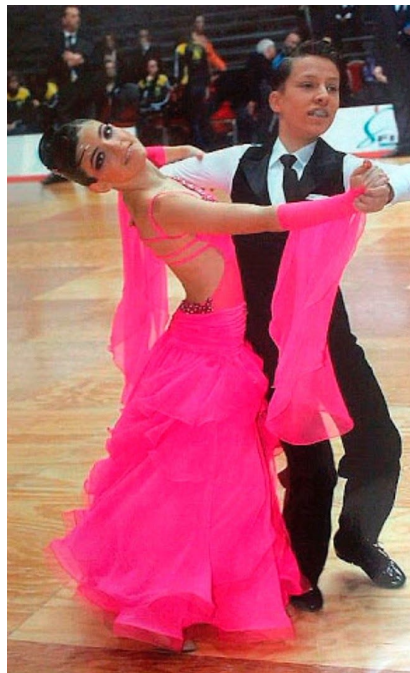


https://www.google.es/search?q=Juvenil+latin+fotos+bailde+deportivo&client=safari&hl=es-es&prmd=inv&source=inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKFwlpMPi3bziAhWLGBQKHe9_DzsQ_AUoAXoFCA0QAQ&biw=1024&bih=666&dpr=2#imgrc=Pj_6lkPss6816M

Junior I



https://www.google.es/search?q=junior+l+latinos+fotos+baile+deportivo&tbm=isch&ved=2ahUKEwj88u3k3bztAhUI04UKHS-eDDkQ2-cCegQIABA C&og=junior+l+latinos+fotos+baile+deportivo&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzI_Xdpei1pbWcQAzIFCB4QCICsgw.IY-pgCYLueAmgBcAB4AIAABmQGIA ZIHkgFDNS40mAFEAoAFBwAFB&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=qJPOX_z-NliimlwSvyl.IIAw&bih=666&biw=1024&client=safari&prmd=inv&hl=es-es#imgrc=q8npO_dns-gHfM



https://www.google.es/search?q=junior+l+latinos+fotos+baile+deportivo&tbm=isch&ved=2ahUKEwj88u3k3bztAhUI04UKHS-eDDkQ2-cCegQIABA C&og=junior+l+latinos+fotos+baile+deportivo&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzI_Xdpei1pbWcQAzIFCB4QCICsgw.IY-pgCYLueAmgBcAB4AIAABmQGIA ZIHkgFDNS40mAFEAoAFBwAFB&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=qJPOX_z-NliimlwSvyl.IIAw&bih=666&biw=1024&client=safari&prmd=inv&hl=es-es#imgrc=QXWl6ismG9gLYM

Junior II, Youth, Adult et Senior



https://www.google.es/search?q=junior+II+fotos+baile+deportivo&client=safari&hl=es-es&prmd=inv&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwigohP237ztAhXRgVwKHV_pAYMQ_AUoAXoECA0QAQ&biw=1024&bih=666#imgrc=w.JNDBZD5rBS-eM



https://www.google.es/search?q=adulto+fotos+baile+deportivo&client=safari&hl=es-es&prmd=inv&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiWqP-74LztAhXNMMAKHQJWD_cQ_AUoAXoECA0QAQ&biw=1024&bih=666#imgrc=Dnpe913NrB9wXM&imgdii=sWKxdtR3XZOI8M



https://www.google.es/search?q=senior+fotos+baile+deportivo+valencia&tbm=isch&ved=2ahUKEwj33oSi4bztAhWp8IUkHS0xCDQQ2-cCegQIABAC&og=senior+fotos+baile+deportivo+valensiana&gs_lcp=Ch.Itb2.IpbGUtZ3dzI.Xdpei1pbWcQARgAMgQIHhAKUNnIAVjE6AEg_fkBaABWAHgAgAGBAYgByw2SAQQzLjEzmAFoAFEBwAFEB&scient=mobile-gws-wiz-img&ej=UJfOX_f2lqnhlwSt4gCgAw&bih=666&biw=1024&client=safari&prmd=inv&hl=es-es#imgrc=_Je5nDAaQvk0KM



https://www.google.es/search?q=senior+laTINOS+fotos+baile+deportivo+valencia&client=safari&hl=es-es&prmd=inv&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwig-KnL4bztAhWJsRQKHQg3DTkQ_AUoAXoFCAMQAQ&biw=1024&bih=666#imgrc=pFPULX4Venp1EM

2.3.L'adaptation pour une danse inclusive

Dans la danse sportive adaptée pour danseurs et danseuses ayant un handicap, il y a 2 types de couples :

- le couple formé par un danseur ayant un handicap et un danseur sans handicap : c'est ce qu'on appelle le couple mixte.



https://www.google.es/search?q=wapacha+diversity&client=safari&hl=es-es&prmd=niv&source=lnms&tbn=isc&sa=X&ved=2ahUKFwjih7a14rztAhV55-AKHVWJIAzkQ_AUoAnoFCA8QA8QAg&biw=1024&bih=666#imgrc=UG6SV3cNhD4wCM

- Le couple formé par deux danseurs ayant un handicap: c'est ce qu'on appelle le couple Combi.



Photo personnelle, Marta et Cristian

Dans le cas de la danse de compétition adaptée aux personnes ayant un handicap, il y a aussi les deux modalités latino et standard mais les danses changent et s'adaptent ainsi aux difficultés des danseurs.

Pour les rythmes latins, il y a :

- la Samba
- le Cha-cha-cha
- la Rumba
- le Paso doble
- le Merengue: c'est une danse originaire de République dominicaine. C'est une danse très facile à apprendre car son rythme est très régulier.

Pour les rythmes standards, les danses se limitent à trois:

- la Valse anglaise
- le Tango
- le Quickstep

Les catégories d'âge sont beaucoup plus simples, Il n'existe que deux catégories:

- Junior: jusqu'à 18 ans.
- Adulte : à partir de 18 ans.

Pour les compétitions, la tenue est libre: c'est-à-dire que tout le monde peut porter des robes ou des chemises avec des effets lumineux (des brillants), du velours, des franges, etc.

Le code vestimentaire est ici beaucoup moins stricte. Mais les entraînements sont toujours aussi importants. Il faut être très régulier et petit à petit les danseurs ayant des handicaps apprennent les différentes danses et leurs chorégraphies.

Normalement, il y a une heure d'entraînement par semaine mais il y a toujours des exceptions car certains danseurs sont vraiment passionnés et ils peuvent consacrer jusqu'à 3 heures ou plus par semaine aux entraînements. Cela va dépendre de leur motivation et du fait qu'ils participent ou non à des compétitions.

3. Le projet Diversity: un exemple de danse inclusive

3.1. Le projet Diversity



Comme cela a déjà été dit dans l'introduction, mon travail va se centrer sur le projet Diversity mis en place de manière altruiste par le club de danse Wapacha de Reus. Le projet Wapacha Diversity est une section du Club de Danse Sportive Wapacha, créé pour l'inclusion de personnes handicapées à travers la danse. Avant tout, on doit préciser que dans le cadre du projet Wapacha Diversity, on parle de danseurs "Diversity" pour ceux ayant un handicap et de danseurs "wapachero" pour ceux n'ayant aucun handicap et étant volontaire pour danser ou bien pour participer à l'organisation du projet.

3.1.1. Les principes et les objectifs du projet

En 2011, Isabel Pérez, directrice du Club de danse Wapacha Reus a commencé ce projet sous le nom de Down Wapacha. Isabel Pérez a toujours été très sensible aux problèmes des personnes et particulièrement aux enfants ayant des handicaps. Les danseurs du club Wapacha ont vite adhéré au projet et ils ont formé des couples avec des danseurs "handicapés" surtout, dans un premier temps, atteints de la Trisomie 21.

C'était un projet innovateur, car c'était la première fois qu'un tel projet se mettait en place en Espagne au sein de la FEBD (Federación Española de Bailes Deportivos).

En février 2017, est né officiellement Wapacha Diversity comme une partie du Club Wapacha. Ce nouveau projet Wapacha Diversity est conçu pour mieux répondre aux besoins actuels. Effectivement, avec Down Wapacha, le projet s'adressait presque exclusivement aux personnes atteintes de Trisomie 21, mais grâce à la diffusion du projet, d'autres personnes ayant des handicaps bien différents se sont intéressées et ont voulu elles aussi participer au projet et danser. Cependant l'esprit et l'objectif principal reste le même: l'inclusion de la diversité à travers la danse.

Avec ce projet, Wapacha Diversity veut montrer qu'à travers le sport et notamment la danse de compétition, l'important n'est pas le triomphe immédiat sinon l'effort

constant, apprendre de ses erreurs pour grandir et progresser.

L'objectif principal du projet est clair:

- ❖ Renforcer l'inclusion sociale des personnes ayant un handicap intellectuel et/ou physique.

Mais il y a d'autres objectifs qui y sont fortement associés:

- ❖ Montrer que l'effort et la constance ont leurs récompenses.
- ❖ Renforcer l'idée qu'il n'y a pas de personnes handicapées mais des personnes avec différentes capacités.
- ❖ Renforcer les liens entre "Wapacheros" ("neurotípics", sans handicap) et "Diversiteros" (personnes ayant un handicap) en vue d'une véritable inclusion.
- ❖ Promouvoir la cohésion entre les familles participant au projet qui sont les véritables piliers du développement personnel.
- ❖ Améliorer la socialisation des "Diversiteros".
- ❖ Rendre visible la danse sportive comme moyen d'inclusion sociale.

3.1.2. Les différents syndromes

Il est très important lorsqu'on intègre ce projet de connaître certains syndromes que souffrent les danseurs et danseuses Diversity. Si on les connaît et on les comprend, on peut mieux aider, être plus attentif à leur besoins, à leurs difficultés.

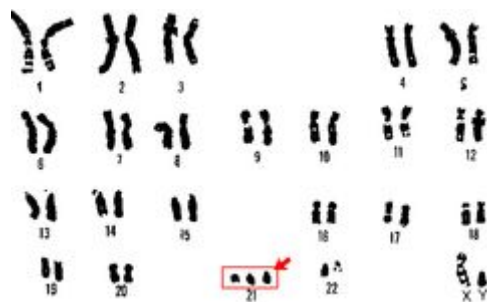
On va donc vous présenter rapidement trois des syndromes les plus fréquents chez les danseurs Diversity.

➤ La trisomie 21

La trisomie 21 est une anomalie chromosomique.

En effet, notre corps est formé par des millions de cellules qui ont à l'intérieur 23 paires de bâtonnets différents appelés chromosomes. L'être humain a normalement 46 chromosomes qui jouent un rôle important dans la multiplication et la fonction des cellules.

Les personnes atteintes de trisomie 21 ont 47 chromosomes au lieu de 46.



https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:21_trisomy_-_Down_syndrome.png

Cette modification chromosomique a des impacts importants sur les traits physiques

mais aussi sur leur développement moteur et cognitif.

Les personnes atteintes de trisomie 21 ont des traits communs mais il y a aussi de grandes différences entre elles. Ces différences sont dues à l'héritage reçu des parents et des caractéristiques acquises de par l'éducation. Avec de la stimulation et des moyens adaptés, la plupart de ces personnes sont capables de s'intégrer à la société de façon autonome à l'âge adulte.



https://www.google.es/search?q=wapacha+diversity+fotos&client=safari&hl=es-es&prmd=inv&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjHIN Dqx7ftAhWDiVwKHbRIC70Q_AUoAXoECAIQAAQ&biw=1024&bih=666#imgrc=3VNZn3vnm8VI7M

➤ Les troubles du « spectre » de l'autisme (TSA)

Ce sont des troubles du neuro-développement (TND) qui apparaissent dès l'enfance. Ils se caractérisent par une perturbation du développement cognitif et/ou affectif, entraînant un important retentissement sur le fonctionnement adaptatif, scolaire, social et familial.

On parle de troubles du « spectre » de l'autisme (TSA), car le terme d'autisme est très large. Chaque personne peut se situer à des degrés différents dans le spectre de l'autisme. Il se manifestent de façon différente selon les personnes:

- Le système vestibulaire (c'est-à-dire son équilibre et sa capacité de mouvement), le système proprioceptif (la perception de son corps) et la sensibilité agissent différemment.
- Les hyper ou hypo-sensibilités sensorielles (sons, lumière, couleurs, toucher...).
- L'impossibilité d'activer plusieurs sens à la fois.
- L'hyperperceptivité qui se transforme en rigidité mentale : un besoin de formalisation clair et une forte résistance au changement, des difficultés à se

mettre à la place des autres et une incapacité à percevoir le mensong

➤ Le syndrome Prader Willi

Ce syndrome m'intéresse particulièrement car depuis 4 ans, je danse en tant que volontaire "wapachera" avec un jeune garçon atteint de ce syndrome.

Le Syndrome de Prader-Willi (SPW) est une maladie génétique rare qui entraîne un grand nombre de symptômes, variables suivant les individus. Ce syndrome se caractérise à la naissance par une hypotonie, un manque de tonus musculaire, un trouble de la croissance et d'une hyperphagie, l'ingestion d'une grande quantité de nourriture qui peut conduire au développement d'une obésité morbide.

Les caractéristiques principales du syndrome Prader Willi sont:

- le retard du développement moteur, la marche est retardée.
- la difficulté d'apprentissage
- un comportement psychologique très particulier: des troubles obsessionnels compulsifs, des crises de colère, de l'obstination, la peur du changement.

Ce sont ces derniers troubles, des troubles psychologiques qui sont les plus notables lorsque je danse avec Javier. J'ai dû comprendre ces troubles et apprendre à les gérer. Javier a beaucoup de mal à apprendre de nouveaux pas de danse car il a peur de se tromper. Mais avec beaucoup de patience et des routines fixes, nous y sommes arrivés.

3.1.3. Le fonctionnement de Wapacha Diversity

Wapacha Diversity a maintenant plus d'activités pour satisfaire les différents goûts et besoins de ses membres. Il propose:

- La danse de compétition avec les deux modalités: latino et standard
- Les danses synchronisées par groupe
- Le hip hop
- Le "flamenco"
- Une introduction à la danse classique
- Jeux cognitifs, les vendredis après-midi

Wapacha Diversity offre une classe gratuite à la semaine aux membres du club. Lors de cette classe, les contenus techniques y sont toujours travaillés d'une manière ludique.

De plus, certains danseurs/ danseuses Diversity participent à des compétitions

nationales et ils ont donc plus d'heures d'entraînements à la semaine, en moyenne deux heures de plus.

Dans ce cas, ce sont des couples formés par un danseur/danseuse Diversity et un danseur/danseuse sans handicap, que l'on nomme au sein de Wapacha Diversity de "wapacheros": Il y a 12 couples stables qui participent à ces compétitions organisées par la "Federació Catalana de Ball Esportiu" ou la "Federación Española de Baile Deportivo", concrètement les "Open Diversity", mais aussi des représentations et des participations diverses. Ces couples font aussi des classes particulières pour perfectionner leur niveau de danse.

Tout ceci repose sur le volontariat et la bonne volonté des danseurs sans handicap qui font déjà partie du Club Wapacha. Il est aussi important de dire que ce projet Wapacha Diversity est le seul existant dans la province de Tarragone.

3.2. Les interviews

3.2.1. À Isabel Pérez: directrice du Club Wapacha



https://www.google.es/search?q=isabel+perez+wapacha&client=safari&hl=es-es&prmd=inv&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKFwiKl8yo8bztAhVhQEEAHXnKCrQQ_AUoAXoECAMQAQ&biw=1024&bih=666#imgrc=IPRmuLQcN19wDM

Voici l'interview faite à Isabel Pérez, directrice de l'école de danse Wapachá.

1-¿Perquè va començar aquest projecte?

Va ser una casualitat. Estàvem en una Fira d'entitats de la nostra ciutat Reus i el Club de Ball Wapacha i l'Associació Down Tarragona tenien allí el seu espai i la seva exposició d'activitats. Paula, una nena petita amb síndrome de Down es va apropar al nostre estand molt curiosa i se'm va despertar l'idea d'apropar-me al seu pare i preguntar-li per la Associació i mostrar-li el meu interès en donar classes als nois i noies de la seva Associació.

També cal dir que aquest projecte va començar perquè tinc una sensibilitat particular per les persones amb necessitats educatives especials. Em vaig diplomar en Educació Especial i després em vaig licenciar en Psicopatologia.

2-¿Quan va començar aquest projecte i quina ha sigut la seva evolució?

El projecte va començar l'any 2011, vaig posar el Club de Ball Wapachá i als professionals que l'integraven a treballar de forma altruista per afavorir la inclusió de nens amb discapacitat, sobretot els joves amb síndrome de Down a través del ball esportiu.

Es tractava d'un projecte innovador i ambiciós. Amb un objectiu clar: la inclusió social dels nens i joves amb síndrome de Down.

Vist l'èxit del projecte, altres nens i joves amb discapacitats diverses es van apuntar, i va ser quan al febrer 2017, es va modificar el nom del projecte i es va passar a dir "Wapacha Diversity". I ara s'ha obert tot un ventall d'activitats, els divendres a la tarda de 17:00 a 21:00 on aquests joves practiquen ball esportiu, Hip-Hop, flamenc, ballet, a més a més d'activitats manuals i d'estimulació cognitiva.

3-¿Quins són els principals beneficis que aporta el ball a aquests nens.

Hi han molts beneficis, com per exemple a nivell social, es treballa l'empatia, la relació amb els demés, l'autoestima, el treball en equip... Practicar el ball és molt beneficiós per ells, ja que molts d'ells estan sols a casa sense tindre massa contacte amb altres persones.

Hi han també beneficis a nivell cognitiu els fa estar molt desperts, memoritzar coreografies, ritmes i balls.

Però sobretot els beneficis més notables són a nivell físic, perquè estimula tant la part cardíaca com la potència i la força.

Aquest projecte va néixer com un projecte social i ara podem dir que té dos vessants: una social i una altra de competició.

4-¿Quins són els projectes de futur?

Aquests últims anys Wapacha Diversity ha participat en diverses competicions internacionals a Holanda i a Portugal. Volem continuar en aquest sentit, organitzar viatges i participar en competicions a fora, per fomentar la convivència amb els demés i al mateix temps que gaudeixen de l'experiència d'una gran competició. També volem que aquest projecte sigui més visible, sobretot a través de les xarxes socials i per tant donarà conèixer el ball inclusiu.

3.2.2. À Rosa Ferreiro: directrice de Wapacha Diversity



Photo personnelle

Je pense que pour bien comprendre le projet Wapacha Diversity, il faut aussi montrer le point de vue de Rosa Ferreiro qui est la directrice spécifique du projet mais aussi la mère d'un danseur ayant un handicap et qui lui aussi danse. Je vais donc retranscrire l'interview que je lui ai faite.

1-¿Cómo se puede definir el proyecto Wapacha Diversity?

Es un proyecto de integración, de tolerancia y de respetar las capacidades diversas que todos tenemos, discapacitados y neurotípicos.

2-¿Cómo empezó su participación en el proyecto de Wapacha Diversity?

Porque mi hijo es discapacitado y bailaba y entonces a partir de allí creímos que teníamos muchas más posibilidades y muchas más cosas que hacer, porque todos creemos que Wapacha Diversity es mucho más que bailar.

3-¿Cuántos bailarines participan en el proyecto?

Ahora con la pandemia es un poco complicado, pero antes habían unas 15 parejas estables y bailarines discapacitados habían unos 22 más o menos.

4-¿Cuáles son los valores del proyecto?

Sobre todo respeto a la diferencia, tolerancia, empatía, solidaridad, igualdad de oportunidades.

5-¿Cuáles son las actividades que se realizan?

Antes de la pandemia por un lado las actividades de baile (las de técnica / escuela) y por otra las más específicas en diversity, donde los viernes hacíamos una sesión que aparte de baile hacíamos una hora y media de estimulación cognitiva.

6-¿Que opina de la evolución que ha tenido y tienen los bailarines?

Muy positiva, hay gente que hace pocas horas, pero a lo largo del tiempo ha podido evolucionar mucho. La evolución es palpable y se puede constatar. Por ejemplo, si vemos los videos de antes y los de ahora, el cambio es bastante importante.

7-¿Estos últimos años se han hecho viajes para asistir a competiciones internacionales como por ejemplo Portugal, Holanda. ¿Puede explicar en que consiste?

Son viajes en los que nos invitan, gracias a la presidenta del Club, Isabel, donde nos invitan a participar en eventos internacionales.

Vamos a competir, en el caso de Portugal fueron los campeonatos del mundo Latino. Para los chicos es una experiencia fantástica, pero no solo para los discapacitados sino para los otros también, porque es una oportunidad de bailar en un entorno espléndido, con un público entregadísimo y que yo creo que les sube la autoestima y la moral a todo el mundo. Y a parte es un proyecto de familias, se trata de buscar la convivencia entre todo el mundo, es decir entre los pilares básicos del proyecto (Diversiteros, Wapacheros, la familia y el profesorado)

8-¿Cuáles son los proyectos de futuro?

Intentar seguir creciendo, seguir ofreciendo más actividades. El año pasado ya estuvimos ofreciendo algunas actividades extras algún sábado, porque entendemos que el ocio de los chicos con discapacidad pues a veces es un poco complicado, entonces ofrecemos alternativas y nuestra intención es seguir creciendo y sortear estos tiempos estupendos que nos tocan vivir.

9-¿Desde tu punto de vista cuál es la valoración que hacen las familias?

Yo creo que en general es muy positiva, de hecho les gusta ir a los campeonatos y ver a sus chicos bailando y darlo todo. Y yo creo que para las familias es positivo y la perfección que tenemos como club es que están muy satisfechos y muy contentos.

Grâce à ces deux interviews, nous observons que ce projet Wapacha Diversity qui est né grâce à la participation de personnes volontaires pour faire de la danse sportive un sport inclusif, est maintenant, un projet beaucoup plus global et bien consolidé dans la région.

Il faut souligner l'importance d'un tel projet dans notre société parfois trop individualiste et élitiste. En effet, l'intégration des personnes à besoins particuliers reste un point faible.

3.2.3. Les enquêtes aux familles "Diversity" et aux danseurs

Pour bien comprendre et voir les progrès faits par les jeunes danseurs ayant un handicap, les Diversity, j'ai réalisé plusieurs questionnaires: aux danseurs Diversity, aux danseurs sans handicap et aux familles Diversity.

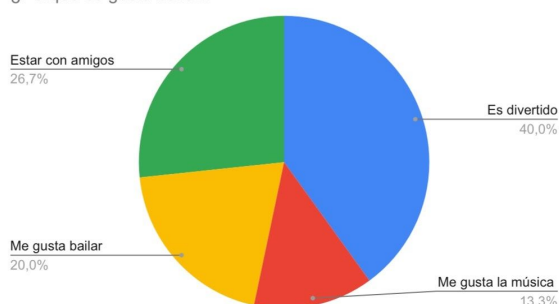
- Le questionnaire aux danseurs Diversity: ce questionnaire a été soumis aux 15 danseurs Diversity et son but principal est de connaître l'opinion de ces danseurs sur leurs progrès.

Voici le questionnaire:

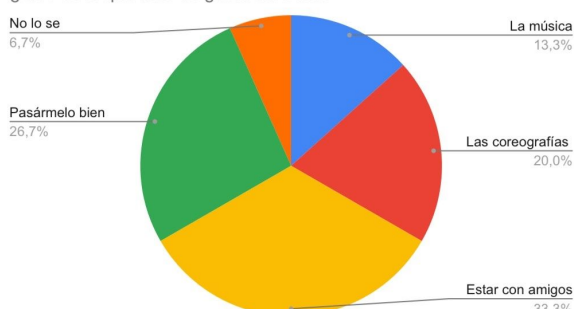
- ¿Por qué os gusta bailar?
- ¿Qué es lo que más os gusta del baile?
- ¿Os gusta hacer competiciones y por qué?
- ¿Desde que bailáis, en que notáis que habéis mejorado?

Voici le graphique des résultats:

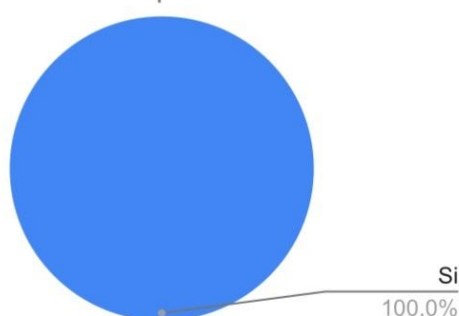
¿Porque os gusta bailar?



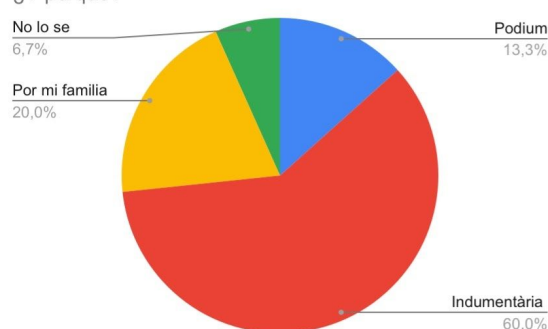
¿Que es lo que más os gusta del baile?



¿Os gusta hacer competiciones?



¿Y porque?





Après l'analyse des résultats, on remarque que dans les deux premières questions la motivation principale des danseurs Diversity pour pratiquer la danse est d'une part, avec un 40%, le sens ludique de la danse "es divertido" et d'autre part, avec un 33,3%, le fait d'être avec des amis. On peut donc dire que pour les danseurs Diversity, l'aspect social de la danse est très important.

Ils aiment tous faire des compétitions avec un 100% de oui car ils peuvent alors mettre leurs belles tenues. On voit une fois de plus, que les danseurs Diversity aiment se montrer et être avec les autres et comme les autres.

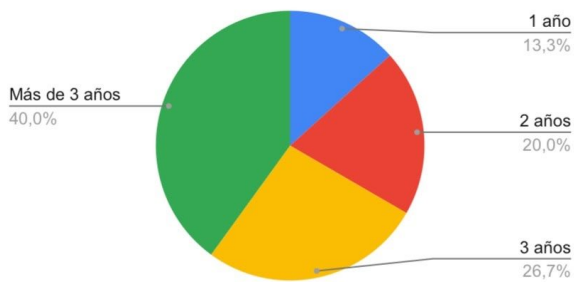
La réponse à la dernière question est très importante et m'intéresse beaucoup car elle est au centre de mon travail. Les danseurs Diversity ont remarqué eux-même qu'ils ont fait des progrès pour mémoriser les pas de danse , avec un 40% et qu'ils sont plus agiles "me muevo mejor" qu'avant de pratiquer la danse avec un 33,3%. On peut donc dire ici qu'ils ont progressé au niveau cognitif et moteur.

- Le questionnaire aux familles Diversity: ce questionnaire a été soumis aux 15 familles Diversity et son but principal est de connaître leur opinion par rapport aux progrès de leur fille ou de leurs fils.

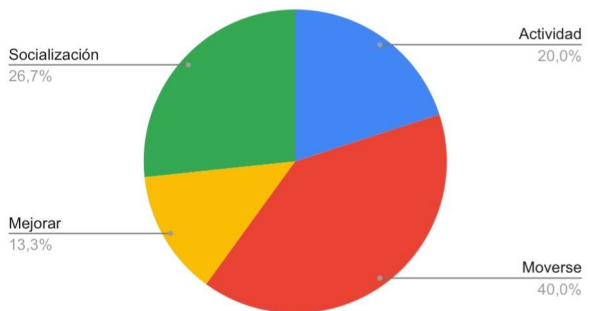
Voici le questionnaire:

- 1-¿Cuánto hace que vuestro hijo/hija participa en este proyecto?
- 2-¿Cuál fue la motivación para participar en el proyecto?
- 3-¿Cuánto tiempo semanal dedican a este deporte?
- 4-¿Qué mejoras habéis notado a nivel motor y cognitivo en vuestro hijo/hija?
- 5-¿Cómo ve el futuro de su hijo en este proyecto?

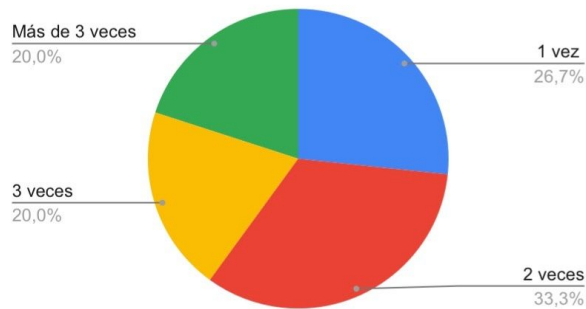
1-¿Cuánto hace que vuestro hijo/hija participa en este proyecto?



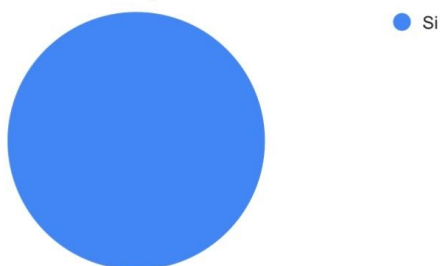
2-¿Cuál fué la motivación para participar al proyecto?



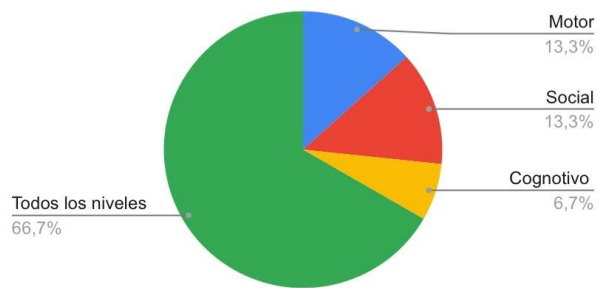
3-Cuánto tiempo semanal dedican a este deporte?



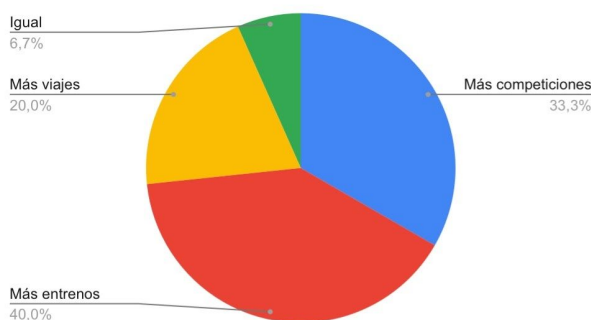
4-¿Habeis notado mejoras a nivel motor, social y/o cognitive en vuestro/a hijo/a?



4-¿Habeis notado mejoras a nivel motor, social y/o cognitive en vuestro/a hijo/a?



5-¿Cómo ve el futuro de su hijo en este proyecto?



L'analyse des réponses à ce questionnaire, nous permet de constater que les familles sont stables car 40% d'entre elles participent à ce projet depuis plus de trois ans. Leurs motivations principales pour y participer était la mobilité, 40% et la socialisation avec 26,7%.

Toutes les familles, 66,7%, ont vu de grands progrès chez leurs enfants à tous les niveaux: moteur, cognitif et social.

La plupart des danseurs Diversity pratiquent la danse sportive deux fois par semaine, 33,3%, mais ceux qui en font trois fois par semaine représentent 20% ce qui est très significatif. Cela veut dire qu'ils y prennent goût et veulent aller plus loin. De fait, les familles voudraient, dans un futur, plus d'entraînements avec un 40%, plus de compétitions avec un 33,3% et plus de voyages avec un 20%. Cela montre que les familles Diversity sont très présentes dans le projet et qu'elles veulent qu'il continue à évoluer, à s'adapter encore davantage aux besoins de leurs enfants.

- Le questionnaire aux danseurs sans handicap qui participent au projet Wapacha Diversity: ce questionnaire a été soumis aux 15 danseurs sans handicap et son but principal est de connaître leur opinion par rapport aux progrès des danseurs Diversity.

Voici le questionnaire:

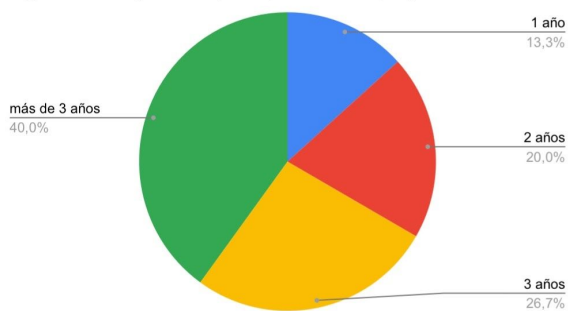
1-¿ Cuánto tiempo lleváis practicando este proyecto?

2-¿Por qué participáis en este proyecto?

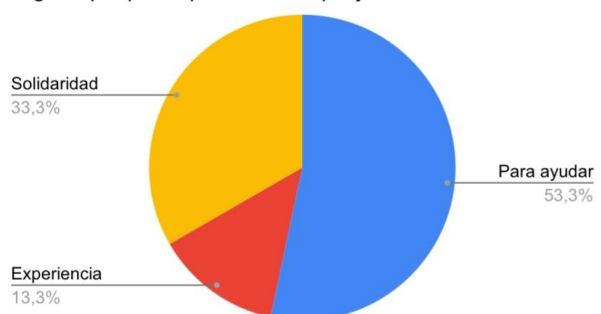
3-¿Qué os gusta más de bailar con vuestro bailarín Divercity?

4-¿Qué cualidades se tiene que tener para bailar con un bailarín Diversity?

1-¿Cuánto tiempo lleváis participando a este proyecto?



2-¿Por qué participáis en este proyecto?



3.2.4. Le test psychomoteur à Alex

Alex est un jeune homme âgé de 25 ans atteint de trisomie 21. Il habite à Vilafortuny et il fait partie du Club Wapacha Diversity . C'est un jeune timide et avec de graves troubles moteurs. Ces parents ont voulu qu'il essaye la danse sportive car ils avaient entendu dire que cela était très positif au niveau moteur et pour la socialisation. En effet, Alex vit seul avec ses parents et il n'a pas beaucoup de contact avec d'autres personnes et encore moins avec des jeunes.

Alex est arrivé en septembre 2019 au Club Wapachá. En vue de la réalisation de mon travail de recherche, j'ai tout de suite pensé à lui pour réaliser un test de psychomotricité simple pour voir si en trois mois, il avait fait des progrès.

Le test psychomoteur consiste en une série d'exercices simples orientés vers la pratique de la danse sportive:

- suivre un chemin tracé par terre à la craie
- marcher dans des cerceaux
- déplacer les pieds d'un côté et de l'autre: ouvrir d'un côté – fermer – ouvrir de l'autre côté – fermer (4 fois)
- se déplacer en avant et en arrière
- marcher en tapant des mains
- tourner sur soi-même

J'ai évalué le test de 1 à 4.

- 1 acquis : il sait le faire très bien
- 2 acquis mais avec de l'aide
- 3 en voie d'acquisition : il le fait mais avec des difficultés
- 4 non acquis : il n'est pas capable de le faire

Voici les résultats du test réalisé à Alex, en septembre 2019 :

	1	2	3	4
Suivre un chemin tracé par terre			x	
Marcher dans des cerceaux				x
Se déplacer d'un côté et de l'autre				x
Se déplacer en avant et en arrière				x
Marcher en tapant des mains			x	
Tourner sur soi-même			x	

En analysant ces résultats, on voit que la mobilité d'Alex est assez limitée, il a du mal dans tous les exercices et il n'en a pas réussi trois.

Il a toujours eu besoin de mon aide pour faire les exercices, j'ai dû souvent lui tenir la main car il perdait l'équilibre.

Mais Alex est content lorsqu'il fait l'exercice, il a beaucoup de volonté, il réalise ces exercices comme un jeu et il progresse très rapidement.

En plus, Alex a assisté normalement aux cours de danse de compétition pour jeunes Diversity de septembre à novembre. J'ai pu suivre de très près son évolution car moi aussi je participais à ces cours en tant que volontaire "Wapachera".

Les débuts ont été difficiles car ces mouvements étaient très limités: il avait du mal à bouger et il n'avait aucun sens du rythme.

Les progrès étaient évidents et très rapides, mais j'ai voulu les vérifier.. Alors, il a refait le test en début décembre 2019. Et voici les résultats:

	1	2	3	4
Suivre un chemin tracé par terre		x		
Marcher dans des cerceaux	x			
Se déplacer d'un côté et de l'autre			x	
Se déplacer en avant et en arrière		x		
Marcher en tapant des mains	x			
Tourner sur soi-même		x		

Les progrès sont effectivement spectaculaires. Il a encore un peu de mal avec les déplacements d'un côté et de l'autre mais on peut dire qu'avec un peu d'entraînement, Alex a récupéré beaucoup de mobilité et cela va l'aider dans sa vie quotidienne.

3.1.5. Les bénéfices de la danse pour les danseurs "Diversity"

Au début du TDR, on a montré les nombreux bénéfices de la danse et maintenant grâce aux enquêtes réalisées, nous pouvons constater que les bénéfices de la danse pour les danseurs/danseuses "Diversity" sont eux aussi multiples.

En effet, nous pouvons apprécier des bénéfices concrets au niveau physique, psychologique et social.

❖ Les bénéfices physiques sont:

- augmentation du système cardiovasculaire, respiratoire
- amélioration de la pression artérielle
- évite le sédentarisme
- augmente le drainage lymphatique
- réduit le niveau du cholestérol
- améliore la position du corps
- renforce les muscles
- augmentation de l'élasticité des ligaments et des tendons
- améliore la flexibilité et la résistance physique
- évite le surpoids

❖ Les bénéfices psychologique sont:

- amélioration du langage verbal et non verbal
- renforce l'expression des émotions
- renforce l'acceptation de son propre corps
- augmente la créativité
- améliore l'acquisition de la discipline
- stimule la mémoire et la concentration
- renforce l'autocontrôle
- canalise l'adrénaline en libérant les tensions

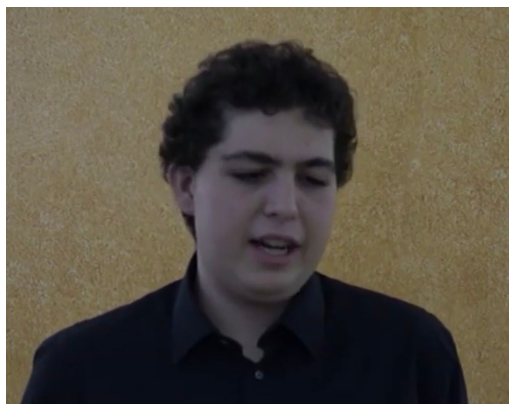
❖ Les bénéfices sociaux

- contrôle des émotions
- résolution de problèmes, de conflits
- développe le travail en équipe
- développe l'empathie
- .développe la culture musicale
- renforce la socialisation

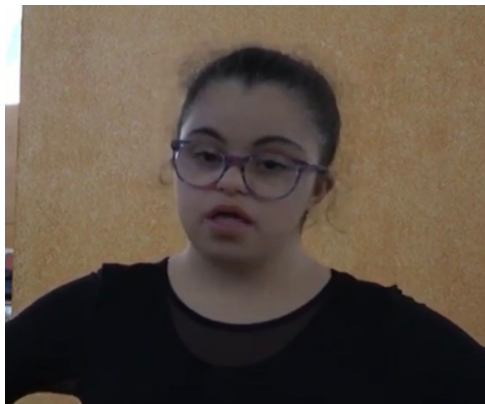
4. Quelques exemples de danse inclusive

Nous allons maintenant montrer quatre exemples de danse inclusive.

4.1. Un couple Combi: Mireia et Oriol



Oriol, https://www.youtube.com/watch?v=DE_MecwsttU



Mireia, https://www.youtube.com/watch?v=DE_MecwsttU

Mireia et Oriol forment un couple Combi, c'est-à-dire que les deux danseurs sont atteints d'un handicap. Le niveau de difficultés est supérieur car ayant tous les deux un handicap, ils ne peuvent pas recevoir d'aide, ils doivent faire les chorégraphies seuls.

Ils ont tous les deux 18 ans. Mireia est atteinte de trisomie 21, malgré des troubles moteurs, elle apprend très vite les chorégraphies et elle est capable d'avoir un bon rythme d'entraînement. Oriol lui a des troubles de l'aspect autiste, mais il les contrôle d'une façon remarquable. Ils pratiquent la danse sportive de façon très régulière, trois fois par semaine entre les entraînements de groupe, les entraînements en couple et les cours particuliers.

Ce sont des jeunes gens très actifs et expressifs, ils adorent danser et participer aux compétitions.

4.2. Un couple Mixte: Coral et Javier



Javier et Coral, photo personnelle

Javier est un jeune garçon de 18 ans qui a le syndrome de Prader Willi. Il a commencé la danse sportive il y a 4 ans. Je suis sa partenaire de danse et nous avons gagné 2 fois le championnat de Catalogne dans la modalité Standard.

Nous sommes donc un couple mixte, c'est-à-dire un danseur ayant un handicap et l'autre non. Nous nous entraînons ensemble 2 fois par semaine et Javier a en plus des cours particuliers pour mieux apprendre les chorégraphies et les mémoriser.

Grâce à ces deux exemples, on constate que les deux jeunes Diversity sont totalement intégrés dans ce projet de danse sportive inclusive. Ils sont très à l'aise avec leurs partenaires et compagnons.

Pour eux, la danse sportive est devenue une partie de leurs vies, une manière différente de se projeter.

4.3. Les Shows Dance

Le Club Wapacha mais aussi sa section Wapacha Diversity participent donc à des compétitions de danse sportive mais ils réalisent aussi des spectacles, des Show danse. L'équipe Wapacha Diversity est la seule équipe de danse en Espagne où participent des danseurs ayant un handicap et des danseurs sans handicap. Cette équipe participe traditionnellement à la compétition Show Danse qui a lieu chaque année au début décembre à Salou.

De plus, en association avec PortAventura et pour célébrer le Jour International du syndrome de Down chaque année est organisée une journée dans le parc à un moindre prix et où l'équipe Wapacha Diversity réalise le spectacle mis au point. Cette initiative a toujours un très grand succès.

Depuis 2012, l'équipe Wapacha Diversity prépare et représente des spectacles, des Show Danse qui sont un exemple de travail solidaire et qui montre une véritable inclusion, en voici la liste:

2012: Mamma mía <https://www.youtube.com/watch?v=Bw1UIQRyK5w>

2014: Un día de playa

2015; El circo y sus animales <https://www.youtube.com/watch?v=-ZoBCqXjC5o>

2016: Grease

2017: Le Far-west



Photo personnelle, show dance Far-west



Photo personnelle, show dance Mamma mia

4.4. Les voyages et les compétitions internationales

Wapacha Diversity est beaucoup plus qu'un club de danse, qu'un projet de danse inclusive, c'est une expérience inoubliable pour tous. C'est aussi une expérience de partage et de vivre ensemble. Dans ce but, en 2015 puis en 2016, un voyage a été organisé pour participer à un championnat de danse sportive en Hollande, le "Officiële Nederlandse Kampioenschappen G-Klassers".

Cette expérience s'est poursuivie, mais cette fois au Portugal pour participer au "Portugal Open" célébré en 2017 à Lisbonne et en 2018 à Porto.

Ce sont deux voyages auxquels j'ai participé et qui sont inoubliables. Nous avons vécu tous ensemble les émotions d'une compétition internationale mais surtout nous avons partagé des moments de la vie quotidienne et je me suis rendu compte que malgré nos différences nous étions tous pareils.



Photo personnelle : Compétition à Porto 2018



Site Wapacha Diversity: <http://wapacha.cat/es/diversity/>

4.5. Le rôle des danseurs non handicapés

Si bien, nous avons montré le rôle et l'évolution des danseurs et des danseuses atteints d'un handicap, il est aussi très important d'analyser le rôle des danseurs sans handicap dans ce projet "Wapacha Diversity". En effet, les danseurs sans handicap aident, accompagnent, encouragent les danseurs handicapés tout au long du processus. Ils doivent connaître les caractéristiques principales des différents syndromes et savoir comment réagir face aux difficultés qui peuvent apparaître.

Pour illustrer ce point de vue, une interview a été faite à un danseur non handicapé du club Wapacha.

4.5.1. Interview à Cristina Manzanares



Photo personnelle, Cristina Manzanares

1-¿Desde cuando eres voluntaria en el proyecto "Wapacha Diversity"?

Soy voluntaria desde hace muchos años, casi desde el principio del proyecto, por lo menos hace 6 o 7 años.

2-¿Por qué te interesó este proyecto?

Yo bailaba con una pareja de competición e Isabel Pérez nos comentó su idea y a todos los bailarines del club nos pareció una buena idea. Ayudar a estas personas con ganas de bailar y de realizar su sueño.

3-¿Es diferente bailar con un bailarín con algún síndrome?

Oh sí! Es mucho más fácil a nivel de la coreografía y de los pasos porque normalmente tienen dificultades motoras y tenemos que adaptar los bailes a cada uno de ellos. Pero la dificultad más grande es saber cómo tratarlos a nivel emocional porque sus síndromes hacen que a veces tengan reacciones inesperadas e incontrolables. Estas situaciones son a veces muy incómodas y los "wapacheros", es decir los bailarines voluntarios, sin síndrome, debemos saber cómo manejar la situación para ayudar a nuestras pareja.

4-¿Os dan alguna formación para saber cómo actuar con ellos?

Sí claro. En el club tenemos charlas sobre cómo actuar frente a alguna dificultad con ellos en los entrenamientos o en las competiciones. Pero en realidad, conocer bien a nuestra pareja, sus reacciones y sus problemas particulares hace que podamos ayudarles mejor en cada momento.

5-¿Qué cualidades debe tener un bailarín voluntarios para participar en este proyecto?

Pues los bailarín voluntarios deben hacerlo con el corazón, es muy importante sentirse implicado en el proyecto. Los bailarines Diversity lo notan y lo agradecen. También es importante entenderlos y tener muchísima paciencia. Son personas con capacidades diferentes que las nuestras pero entre todos lo hacemos posible.

En lisant cette interview, nous réalisons à quel point le rôle des danseurs sans handicap est important dans un tel projet. Ils doivent avoir des connaissances théoriques sur les différents syndromes pour pouvoir les comprendre mais ils doivent aussi savoir gérer les problèmes qui surviennent. Ils doivent avoir une grande volonté pour aider les autres et beaucoup de patience.

5. Conclusion

On peut donc danser par loisir ou bien dans le but de faire des compétitions comme c'est le cas de la danse sportive. La danse sportive a beaucoup de normes, elle est très codée, mais c'est aussi un sport qui s'adapte aux besoins de différentes personnes.

Certaines personnes souffrent de syndromes tels que la trisomie 21, les troubles du « spectre » de l'autisme ou le syndrome de Prader Willi qui les affectent à différents degrés. Selon les cas, ces personnes ont des difficultés plus ou moins accentuées au niveau moteur, cognitif ou social.

À la question posée au début de ce travail: **La danse sportive est-elle un sport inclusif qui aide à mieux vivre?**, on peut répondre que oui, car elle aide ces personnes à être plus à l'aise avec leurs corps.

Elle les aide à plusieurs niveaux: au niveau moteur en améliorant les mouvements, les gestes; au niveau cognitif en apprenant les différentes chorégraphies et donc en aidant la mémoire; au niveau social en développant le travail en commun et la socialisation. Ils apprennent à être avec les autres, à fournir un effort, à surmonter leur timidité pour beaucoup et à s'intégrer dans une société qui souvent leur est hostile.

Personnellement, je vais toujours me souvenir des bons moments vécus avec mes camarades danseurs Diversity. De leur joie et de leur enthousiasme lors des compétitions, de leur effort pendant les entraînements et de leur énergie lors des Shows Danse.

À travers ce projet de danse inclusive, on les aide, on leur apporte du bien-être, on les aide à mieux s'intégrer dans la société. Mais en même temps, eux aussi, nous apportent beaucoup de choses. Ils nous montrent qu'on est tous différents mais qu'on a tous besoin des autres, que l'inclusion est possible et nécessaire.

Je veux aussi remercier toutes les personnes volontaires qui permettent de réaliser ce projet et surtout les danseurs "wapacheros" qui participent d'une manière volontaire et totalement désintéressée à ce beau projet, un projet solidaire et qui permet l'inclusion sociale.



Intégration, collaboration, acceptation et tolérance

6. Bibliographie / Webographie

Site de la World Dance sport Federation, <https://www.worlddancesport.org/>, consulté le 14 juillet 2020

Site de la Federación Española de Baile deportivo, <https://www.febd.es/>, consulté le 14 juillet 2020

Site de la Fédération Française de Danse, <https://ffdanse.fr/index.php/danse-sportive/presentation>, consulté le 16 juillet 2020

Laird, Walter. Chapman - *Técnica de los bailes latinos*, Graphics Corporation Limited, Inglaterra. 1994.

Laird, Walter. Chapman - *Técnica de los bailes standard*, Graphics Corporation Limited, Inglaterra. 1994.

Stephenson, Richard M. & Iaccarino, Joseph.- *The complete book of ballroom dancing*, Published by Doubleday. New York " USA, 1980.

Wapacha, centre de ball, <http://wapacha.cat/>, consulté le 28 juillet 2020

Fondation Perce-Neige, Trisomie 21 [en ligne], consulté le 19 septembre 2020, <https://www.perce-neige.org/infos-handicap/comprendre-le-handicap/la-trisomie-21/>

Wikipédia, Syndrome de Prader-Willi, https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_de_Prader-Willi, consulté le 26 septembre 2020

Site du Secrétariat d'état chargé des personnes handicapées, Autisme: définition et signes d'alerte, consulté le 27 septembre 2020, <https://handicap.gouv.fr/autisme-et-troubles-du-neuro-developpement/la-strategie-2018-2022/qu-est-ce-que-l-autisme/article/autisme-definition-et-signes-d-alerte>

7- Annexe

7.1. Annexe I : Musique de danse latine adaptée

- Samba
<https://www.youtube.com/watch?v=vtT8k1-bV7Q&list=TLPQMDcxMjIwMjACW79naL5krA&index=5>
- Cha-cha-cha <https://www.youtube.com/watch?v=BrICDonGXZY>
- Rumba <https://www.youtube.com/watch?v=0HEoEEZCaRw>
- Paso doble <https://www.youtube.com/watch?v=NOzlv8A4R5M>
- Merengue <https://www.youtube.com/watch?v=CIA5IQpOUyg>

7.2. Annexe II : Musique de danse standard adaptée

- Valse lente (ou valse anglaise)
<https://www.youtube.com/watch?v=nxoawVS-A8o>
- Tango (différent du tango argentin)
<https://www.youtube.com/watch?v=TAP6oaiJ-Qk>
- Quickstep <https://www.youtube.com/watch?v=urH6A5Sx8d8>

7.3. Annexe III : Vidéos de danses inclusives

- Danse latine
https://drive.google.com/file/d/1NYFwyGClqf2gZHn-etpiZx_JJ7XfKDK3/view?usp=sharing
- Danse standard <https://www.youtube.com/watch?v=FNbhw5T-5n8>