

# CYCLODANSE

J'ai découvert la cyclodanse en 2010 lors d'une journée multi-sports organisée à Namur pour les 10 ans de la FéMA (Fédération Multisports Adaptés). Cette discipline permet aux personnes se déplaçant en chaise roulante de pouvoir danser avec un partenaire valide ou non. La plupart du temps, on rencontre de la cyclodanse dite combi qui consiste à danser avec une personne valide. Lorsqu'il s'agit de deux personnes en chaise, on parle de cyclodanse en duo mais il s'agit alors d'une chorégraphie plus étudiée vu qu'elle demande plus de technique de la part des cyclodanseurs. La cyclodanse se fait à partir de différentes passes ou figures combinables entre elles et permet ainsi une diversité impressionnante de chorégraphies.

Cette discipline est accessible tant aux personnes en chaise manuelle qu'en chaise électrique.

Moi, j'y trouve la joie de me mouvoir. J'ai pu « danser » une valse sous le dôme de la Bourse de Bruxelles lors d'une après-midi à Solidanza ! Ce fut un moment inoubliable de ma vie. Pour moi, la valse est le summum de la grâce et de la légèreté. Et j'ai pu danser sur cette magnifique musique dans un cadre enchanteur ! Solidanza, c'est une après-midi dansante proposée par Handicap International se déroulant chaque année fin novembre, début décembre, proche de la date de la journée internationale de la personne handicapée. C'est un vrai plaisir

car on peut danser mais aussi voir des spectacles effectués par des personnes ayant différents handicaps. Au dernier Solidanza, il y a eu deux représentations : l'une de danse acrobatique avec deux personnes en chaise (école Carine Granson) et l'autre était un spectacle préparé par des personnes ayant un handicap mental... L'année précédente, notre club fut choisi pour proposer un spectacle de cyclodanse. C'est très valorisant pour les personnes handicapées. De plus, on fait une bonne action car l'argent récolté lors de cette après-midi finance des projets de réadaptation pour des personnes handicapées dans le monde.

La cyclodanse se fait sur tout type de musique, que ce soit du rock ou de la rumba en passant par les slows, les danses africaines ou le cha-cha-cha... On peut danser sur toutes les musiques qui existent. Évidemment, tout dépend de notre mobilité au niveau des bras et de la maniabilité de notre chaise roulante... mais quelle joie de pouvoir se mouvoir sur des airs que nous aimons, peu importe la finalité esthétique!

Ce fut un moyen pour moi de réinvestir mon corps dans quelque chose qui me faisait du bien. Au départ, mon corps était l'objet des médecins, un lieu de douleur et de malaise. La cyclodanse m'a permis de vivre mieux mon corps et d'éprouver du plaisir à me mouvoir de manière générale, à ne plus me sentir



Solidanza 2013 par/door Layla Aerts

# CYCLODANSE

coincée dans cette chaise roulante. Malgré la spasticité de certaines personnes, on pouvait parvenir à une chorégraphie vraiment élégante. Cela peut revaloriser réellement l'image que l'on peut avoir de nous.

De plus, la cyclodanse est reconnue comme un sport adapté car en effet, on travaille les muscles de notre corps. Lorsqu'on danse, on mobilise de nombreux muscles sans nous en apercevoir. On renforce nos pectoraux, nos abdominaux, les muscles du maintien (nos muscles dorsaux notamment), les muscles des mains et des poignets, les coudes aussi sont mobilisés. On assouplit aussi nos articulations par des étirements et par leur mobilisation. On peut donc considérer que l'on fait de la kinésithérapie tout en s'amusant !

Il y a aussi le plaisir de faire partie d'un club et d'y rencontrer des gens sympas. Comme pour la danse traditionnelle, on crée une complicité avec nos partenaires, on a des fous rires quand on réalise de manière incorrecte une passe... C'est vraiment un moment très convivial à vivre et à partager !

Faire partie d'un club implique de réaliser parfois des représentations pour l'une ou l'autre action telle que le salon « Loisirs pour tous » ou « la journée pour l'égalité des chances »... C'est l'occasion de nous mettre au défi, car faire partie d'un club, c'est faire partie d'une équipe. Nous devons être à la hauteur du groupe... c'est un vrai challenge et c'est motivant pour faire de notre mieux.

Je connais des jeunes gens qui pratiquent la cyclodanse en discothèque avec leurs amis valides. C'est un moyen de garder un lien social avec le monde qui les entoure.



La cyclodanse offre donc de nombreux avantages physiques et psychologiques pour toutes les personnes qui apprécient la danse.

Il existe des clubs à Bruxelles, Ottignies /LLN, Braine-l'Alleud, Mouscron, Libramont, Hastière, Thimister-Clermont... donc si vous aimez danser, n'hésitez pas à faire un essai... C'est bien plus facile que cela n'y paraît !

Et pourquoi pas essayer lors de l'après-midi Solidanza... Alors rendez-vous fin novembre pour l'édition 2015...

Pascale

Pour en savoir plus sur Solidanza :

<http://www.handicapinternational.be/fr/solidanza>

Une personne de référence pour les différents clubs de cyclodanse à Bruxelles et en Wallonie :

Claire Coché  
AltéoSport (Mutualités Chrétiennes)  
Chaussée de Haecht, 579/40  
Tél : 02/246.42.28  
E-mail : [claire.coche@mc.be](mailto:claire.coche@mc.be)

Mon club est à Woluwe-Saint-Pierre et dépend de l'asbl Décalage dont voici les coordonnées :

**Décalage a.s.b.l.**  
Rue au Bois n°11  
1150 Bruxelles  
Belgique  
Tél : 02/852.74.70  
[www.decalage.be/2013\\_cyclo\\_danse/2013\\_cyclodanse.htm](http://www.decalage.be/2013_cyclo_danse/2013_cyclodanse.htm)

