**Association Actifs**
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

**FICHE DESCRIPTIVE DU COURS**

| | |
|---|---|
| Titre | **Hip-Hop** |
| Descriptif | ➢ En dansant sur des rythmes entraînants, les participants apprennent à bouger avec style, à gagner en confiance et à exprimer leur créativité dans le cours de hip-hop ! |
| Public-cible | Personnes au bénéfice d'une rente AI |
| Prérequis | ➢ Être au bénéfice d'une rente AI<br>➢ Motivé à se former<br>➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne |
| Objectifs | ➢ Découvrir et apprendre les techniques de base du hip-hop<br>➢ Développer la coordination et la souplesse de son corps<br>➢ Travailler sur la musicalité et le rythme<br>➢ Favoriser la confiance en soi et le respect des autres<br>➢ Développer l'expression artistique et corporelle<br>➢ Améliorer sa présence scénique et son sens de l'improvisation<br>➢ Préparer une chorégraphie pour un spectacle ou une représentation |
| Moyens et méthodes | ➢ Échauffement et étirements pour éviter les blessures<br>➢ Apprentissage de mouvements de base et de chorégraphies<br>➢ Utilisation de la musique pour travailler le rythme et l'expression corporelle<br>➢ Exercices de coordination et d'équilibre pour améliorer la maîtrise du corps<br>➢ Travail sur l'attitude et la présence scénique<br>➢ Encouragement à l'improvisation pour stimuler la créativité |
| Encadrement | Tiziana Ferraiuolo |
| Lieu du cours | La Ciguë, salle Le Multatuli, Rue de Montbrillant 16, 1201 Genève |
| Durée | 36 sessions de 1h30 |
| Horaires | Lundis de 17h00 à 18h30 du 31 août 2026 au 28 juin 2027 |
| Capacité d'accueil | 10 places |
| Tarif | Prix personnes AI : 380 CHF |

| | |
|---|---|
| L'association | Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.<br>Ses actions se concrétisent par :<br>➢ du conseil<br>➢ du coaching<br>➢ de la formation |
| Responsable de la formation | Shannon Blythe<br>Responsable Administrative et RH<br>022 343 20 27<br>secretariat@actifs-ge.ch |