



Camp hip-hop avancé

(Au dépassement de soi)

Dates du 4 juillet 2022 au 8 juillet 2022

Horaire de 9h00 à 17h00

Lieu : Avenue de l'Élysée 6, 1006 Lausanne

Tous les âges, les bases sont acquises

Prix 480 CHF

Notre responsable du camp : Thomas Diday

Moniteur : Thomas Diday, Théo Mermoud, Cesar Bilavie, Fabien Krapp

Planning de la semaine :

| | | |
|----------------|-------|--|
| Lundi : | 9h00 | Rendez-vous au collège de l'Élysée et vérifications des présences |
| | 9h30 | Début de l'aventure : Présentation des moniteurs et de l'association LBSchool découverte de l'histoire du Hip-Hop et ses origines Collation sportive |
| | 10h00 | Échauffement : Jeux dansants en musique pour éveiller le rythme |
| | 10h30 | Stage de break dance: Apprentissage des top rock, footwork, power-move et de nombreuses autres acrobaties avec des professionnels du milieu |
| | 12h00 | Pause repas : Un repas chaud et sain est servi |
| | 13h00 | Activité Graffiti : Découverte de la discipline Prévention sur le droit de dessiner sur les murs Création de croquis puis mise en support avec les Dispositifs de sécurités nécessaires |
| | 15h00 | Pause collation : Une collation saine est servie |
| | 15h15 | Stage de break dance : Mise en place de la chorégraphie pour le spectacle prévu à la fin du camp |
| | 17h00 | Fin de journée : À demain ! |
| Mardi : | 9h00 | Rendez-vous au collège de l'Élysée et vérifications des présences |
| | 9h15 | Échauffement : Jeux dansants en musique pour éveiller le rythme |
| | 9h45 | Stage de hip-hop : Apprentissage du looking, smurf, popping et de Chorégraphies de manière synchronisée et rythmée |
| | 10h30 | Pause collation : Une collation saine est servie |
| | 10h45 | Stage de break-dance : Apprentissage des top rock, footwork, power-move et de nombreuses autres acrobaties et jeux dansants |
| | 11h30 | Pause repas : Un repas chaud et sain est servi |



- 12h00 Départ vers Genève à The Get Down DanceSchool
- 13h30 **Activité break dance :** L'école Get Down DanceSchool nous ouvre leurs portes pour un workshop avec leur fondateur Atis ainsi qu'un entraînement avec leur élèves et des moniteurs professionnels
- 15h00 **Pause collation :** Une collation saine est servie
- 15h15 **Stage de break dance :** Mise en place et entraînement de la chorégraphie pour le spectacle prévu à la fin du camp
- 17h00 **Fin de journée :** Lieu de retour à Lausanne gare, à demain !

Mercredi :

- 9h00 Rendez-vous au collège de l'Élysée et vérifications des présences
- 9h15 **Échauffement :** Jeux dansants en musique pour éveiller le rythme
- 9h45 **Stage de hip-hop :** Apprentissage du looking, smurf, popping et de chorégraphies de manière synchronisée et rythmée
- 10h30 **Pause collation :** Une collation saine est servie
- 10h45 **Stage de break dance :** Apprentissage des top rock, footwork, power-move et de nombreuses autres acrobaties et jeux dansants
- 11h30 **Pause repas :** Un repas chaud et sain est servi
- 12h00 Départ à Neuchâtel à Groove Académie Dance School
- 13h30 **Activité break dance :** L'école Groove Académie nous ouvre leurs portes pour un workshop avec leur fondateur Artur ainsi qu'un entraînement avec leur élèves et des moniteurs professionnels
- 15h00 **Pause collation :** Une collation saine est servie
- 15h15 **Stage de break dance :** Mise en place et entraînement de la chorégraphie pour le spectacle prévu à la fin du camp
- 17h00 **Fin de journée :** Lieu de retour à Lausanne gare, à demain !

Jeudi :

- 9h00 Rendez-vous au collège de l'Élysée et vérifications des présences
- 9h15 **Échauffement :** Jeux dansants en musique pour éveiller le rythme
- 9h45 **Stage de break dance :** Mise en place et entraînement de la chorégraphie pour le spectacle prévu à la fin du camp
- 10h30 **Pause collation :** Une collation saine est servie
- 10h45 **Stage de hip-hop :** Apprentissage du looking, smurf, popping et de chorégraphies de manière synchronisée et rythmée
- 12h00 **Pause repas :** Un repas chaud et sain est servi
- 13h00 **Activité piscine & RAP :** Présentation de disciplines sur l'expression sous forme de jeux : découverte des manières de s'exprimer et de créer du style, écriture de phrases et rimes, initiation à des mouvements du break dance avec des jeux aquatiques à la piscine de Bellerive.
- 15h00 **Pause collation :** Une collation saine est servie



| | | | |
|-------------------|-------|---|--|
| | 15h15 | Stage de break dance : | Mise en place et entraînement de la chorégraphie pour le spectacle prévu à la fin du camp |
| | 16h00 | Fin de journée : | À demain ! |
| Vendredi : | 9h00 | Rendez-vous au collège de l'Élysée et vérifications des présences | |
| | 9h15 | Échauffement : | Jeux dansants en musique pour éveiller le rythme |
| | 9h45 | Stage de hip-hop : | Apprentissage du looking, smurf, popping et de chorégraphies de manière synchronisée et rythmée |
| | 10h30 | Pause collation : | Une collation saine est servie |
| | 10h45 | Stage de break dance : | Mise en place et entraînement de la chorégraphie pour Le spectacle prévu à la fin du camp |
| | 12h00 | Pause repas : | Un repas chaud et sain est servi |
| | 13h00 | Activité DJing : | Présentation de la discipline Découverte des outils du DJ Création de musiques et de remix Jeux collectifs sur la musique |
| | 15h00 | Pause collation : | Une collation saine est servie |
| | 15h15 | Répétition spectacle : | Filage du spectacle et de leurs passages |
| | 16h00 | Début du spectacle : | La famille, les amis et tous les proches sont invités à voir le spectacle et les progrès de l'équipe Suivi d'un apéro de fin de camp non loin de la scène |
| | 17h00 | Fin de camp | Bon week-end et à bientôt ! |