



Camp hip-hop avancé

(Au dépassement de soi)

Dates du 5 juillet 2021 au 9 juillet 2021

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 : Fabien Krapp
Moniteur : Thomas Diday, Hicham Ajjaïd, Théo Mermoud

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 !