



# Andy Danse

## Pratique psycho-corpo-artistiques pour la ré-appropriation du corps, le bien-être et le lien social

### Pourquoi Andy Danse ?

Andy Danse part d'une conviction simple : « *Toute personne — jeune ou âgée, en bonne santé ou avec des limitations — devrait avoir le droit de danser et d'en recevoir les bienfaits* ». La pratique s'adresse à toute personne porteuse de maladie chronique invalidante. Elle offre un espace sécurisant et créatif où la danse devient outil de prévention santé, d'expression et de transformation personnelle.

Andy Danse vise particulièrement à **réduire les inégalités sociales et territoriales de santé**, à **lutter contre les préjugés** en mélangeant les publics, et à **créer des ponts entre art et santé**, en offrant l'accès à des lieux culturels de qualité et en valorisant les compétences et singularités de chaque participant. La démarche place la créativité et le plaisir au cœur de la pratique.

### Histoire

Né en 2018 de la rencontre entre Franck Kuntz et Gaëlle Penduff (médecin atteinte de sclérose en plaques), Andy Danse a été expérimenté avec succès (premiers ateliers au Quartz — Scène nationale de Brest en 2019), mis en pause pendant la période sanitaire, puis relancé et développé depuis 2021 avec une portée régionale puis nationale.

### En un coup d'œil

- **Public cible** : personnes porteuses de maladies chroniques invalidantes, et aussi tout public - pratique mixte favorisant la rencontre entre personnes en situation de handicap et personnes valides.
- **Objectifs** : ré-appropriation du corps, amélioration du bien-être physique & psychologique, autonomisation, réduction de l'isolement et renforcement du lien social.
- **Approche** : psycho-corpo-artistique — combinaison de mouvements corporels adaptés et d'une dimension artistique mêlant les 5+1 sens.

### Intervenants

- **Franck Kuntz** — musicien, danseur, chorégraphe, pédagogue et professeur de yoga ; porteur du projet et directeur artistique (Compagnie Yanada).
- **Ariane Sire** — psychologue clinicienne, ancienne sportive de haut niveau et yoga-thérapeute ; co-animatrice assurant le cadre psychologique et l'accompagnement individualisé.



# Andy Danse

## Pratique psycho-corpo-artistiques pour la ré-appropriation du corps, le bien-être et le lien social

### Formats & modalités

- **Durée / formats :** atelier 1h30 — demi-journée 3h30 — journée 7h.  
L'idéal : **pratiquer régulièrement** minimum pour observer les effets.
- **Taille de groupe :** à partir de ~12 personnes (modulable selon contexte).
- **Lieu :** sur site partenaire (entreprise, centre social, établissement de santé, scène nationale...), salle avec sol adapté (parquet ou tapis), accès PMR, sonorisation. La compagnie fournit supports audio et matériel pédagogique si besoin.

### Déroulement d'une séance

Chaque séance suit une chronologie et un fil rouge matérialisé par un thème ; propose un accueil et un temps de mise en confiance ; de l'ancrage corporel ; des temps de mouvement doux et d'intériorisation ; des temps d'échange et de partage. L'ensemble dans une écoute fine et une adaptation permanente au groupe.

### Bénéfices observés

- Amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la condition physique ; contribution à la prévention des chutes.
- Effets cognitifs (stimulation de la mémoire, plasticité) et psychologiques (diminution du stress, renforcement de l'estime de soi).
- Forte dimension sociale : diminution de l'isolement et création de communautés inclusives.
- Pour les entreprises : amélioration du bien-être des salariés, cohésion d'équipe, alignement RSE / marque employeur et visibilité positive.

### Ressources & contact

- **Vidéo de présentation :** <https://youtu.be/EeFFsDg6yz8>.
- **Contact :** Franck Kuntz — [contact@cinqplus1.com](mailto:contact@cinqplus1.com)