

AFRICANZ

LA MUSIQUE ET LA DANSE AFRO DE A À Z



[illegible]

Chaque pas que vous ferez ici résonnera avec l'énergie de nos ancêtres, avec la force des rythmes qui ont traversé les âges. Vous êtes les gardiens de cette tradition, les porteurs de cette flamme qui brûle au cœur de l'Afro.

Ensemble, nous allons créer des mouvements qui transcenderont les frontières, des mélodies qui toucheront les âmes.

Optimus



Sommaire

- 01. AfricanZ®
- 02. Le cours AfricanZ®
- 03. Les 3 mouvements basiques
- 04. Les bienfaits d'AfricanZ®
- 05. À propos

*“Danser pour vivre,
vivre pour danser”*

AFRICANZ BY OPTIMUS

Africanz®

AfricanZ® est une discipline novatrice, , telle une graine plantée à Madagascar, a germé pour conquérir le monde entier, créé par Optimus, notre visionnaire, un danseur passionné originaire de Madagascar. Cette forme de danse fusionne les styles Afro, Dancehall Mood, Afro Vybz et Feel the Caraïbe. Bien qu'elle ait pris racine à Madagascar et en Europe, son ambition ultime est de conquérir le monde entier : “danser sur tous les continents, sous toutes les étoiles, et réunir les cœurs en une symphonie de mouvements”.

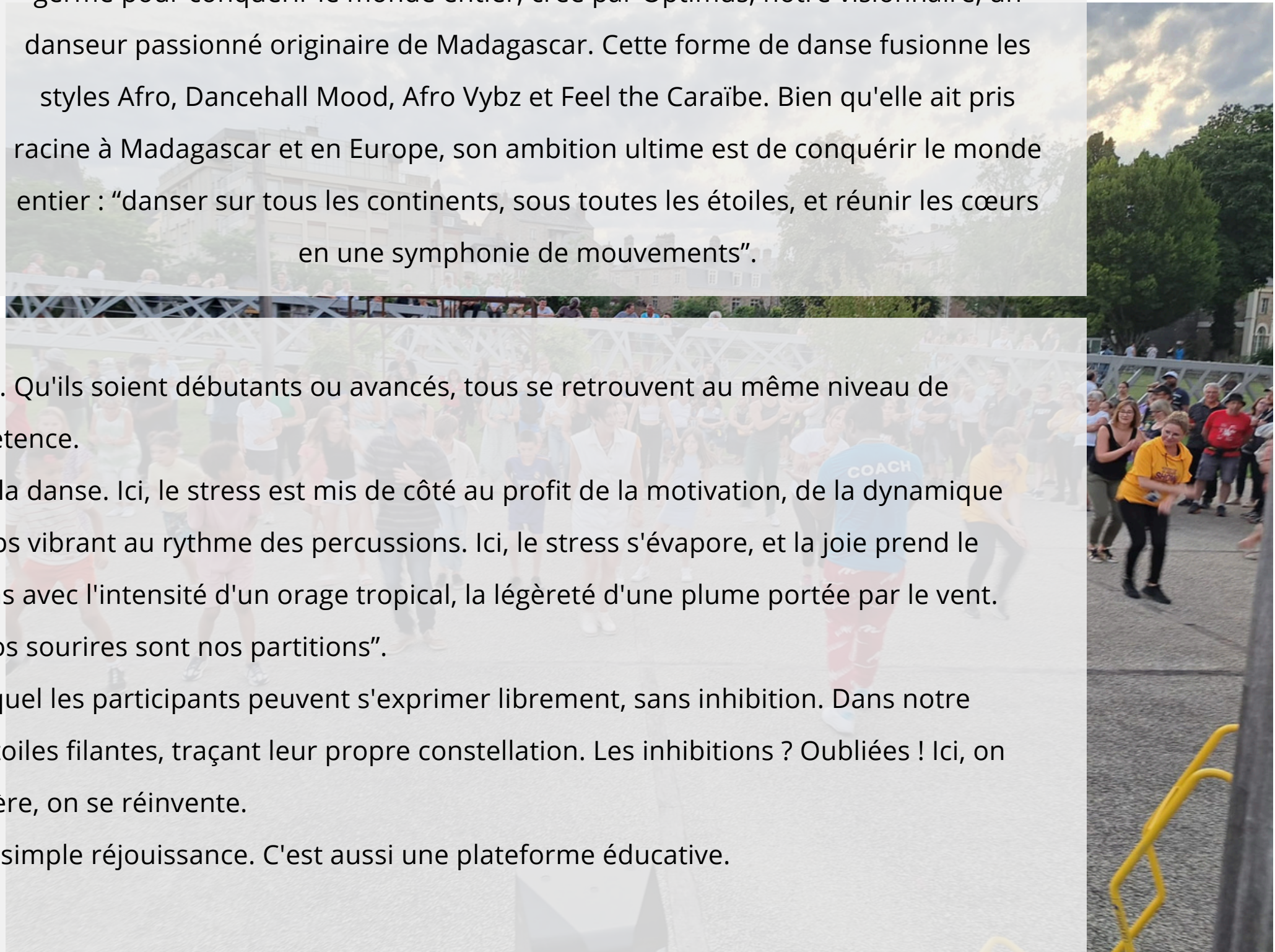
AfricanZ® offre une expérience de danse unique en unifiant les participants. Qu'ils soient débutants ou avancés, tous se retrouvent au même niveau de compétence.

– L'essence d'AfricanZ® réside dans la joie, l'amusement et la légèreté pendant la danse. Ici, le stress est mis de côté au profit de la motivation, de la dynamique et du rire : “Imaginez-vous sur la piste, les pieds enracinés dans la terre, le corps vibrant au rythme des percussions. Ici, le stress s'évapore, et la joie prend le relais. Chaque pas est une note, chaque mouvement une mélodie. Nous dansons avec l'intensité d'un orage tropical, la légèreté d'une plume portée par le vent.

La musique nous traverse, et nos sourires sont nos partitions”.

En encourageant une atmosphère positive, AfricanZ® crée un espace sous lequel les participants peuvent s'exprimer librement, sans inhibition. Dans notre temple de danse, l'atmosphère est électrique. Les participants deviennent des étoiles filantes, traçant leur propre constellation. Les inhibitions ? Oubliées ! Ici, on s'exprime, on se libère, on se réinvente.

Au-delà de la Réjouissance, AfricanZ® ne se limite pas à la simple réjouissance. C'est aussi une plateforme éducative.



AFRICANZ BY OPTIMUS

AfricanZ®

Les séances sont dirigées par des coaches expérimentés et certifiés. Ils transmettent leurs secrets . Chaque pas de danse est enseigné en détail, chaque geste est enseigné avec passion permettant aux participants de développer leurs compétences progressivement. Nous sommes des apprentis sorciers, mêlant technique et émotion. AfricanZ®, c'est bien plus qu'une danse : c'est une école de vie. Nous apprenons la confiance, la persévérance, la créativité. Nos pieds dansent, mais nos âmes grandissent.

L'objectif de la Formation est de former des coachs AfricanZ ® capables d'enseigner la discipline de manière efficace et amusante, transmettre les principes fondamentaux d'AfricanZ®, notamment les rythmes Afro, Dancehall et Feel the Caraïbes, , répandre la magie dans chaque coin du globe ; développer les compétences pédagogiques et la confiance en soi des participants ? Ils deviennent des héros, des créateurs de bonheur. Alors, prêts à rejoindre notre tribu ? Enfilez vos chaussures de danse, laissez votre cœur battre au rythme d'AfricanZ®, et ensemble, illuminons le monde !



POUR LA SATISFACTION

Le cours AfricanZ®

En effet, la base de l'AfricanZ® se mesure sur ces trois bases : les styles Afro, Dancehall Mood, Afro Vybz et Feel the Caraïbe. Donc, ceux qui ne sont pas affichés sur ces trois bases n'appartiennent pas à l'AfricanZ®. Par exemple, les latinos et le fitness ne font pas partie de l'Africanz, qui est vraiment à 100 % axé sur la danse.



Premièrement, dans la partie du cours AfricanZ®, il y a l'échauffement qui dure de 3 à 6 minutes. L'échauffement est essentiel pour préparer le corps à la danse. Il permet d'augmenter la circulation sanguine, de réchauffer les muscles et d'améliorer la flexibilité. Le coach peut choisir les chansons pour l'échauffement, mais il doit toujours respecter les bases Afro, Dancehall Mood et Afro Vybz. Pendant cette phase, les participants se concentrent sur des mouvements simples pour préparer leur corps à l'effort physique à venir.

POUR LA SATISFACTION

Le cours AfricanZ®



Deuxièmement, après l'échauffement, le coach entame les petites chorégraphies. Il doit décortiquer chaque pas, expliquer les mouvements difficiles et détailler la chorégraphie étape par étape. L'objectif est que chaque client se sente à l'aise et puisse suivre sans difficulté. Le coach peut créer sa propre playlist en fonction du feeling, mais toujours en se basant sur les trois bases. Cette partie dure généralement de 30 à 35 minutes.

Ensuite, la troisième partie est la plus importante du cours. La longue chorégraphie peut varier de 2 * 8 à 4 * 8 mesures (soit 16 à 32 temps musicaux). Le coach choisit une chanson de son choix et apprend cette longue chorégraphie. Il doit se concentrer sur les participants qui ont le plus de difficultés. L'idée est d'aider ceux qui ont besoin d'amélioration, plutôt que de se concentrer uniquement sur les clients expérimentés. Le but est que même la personne la moins douée puisse apprendre quelque chose de nouveau à la fin du cours. L'AfricanZ® vise à mettre à l'aise chaque client, à créer une atmosphère exceptionnelle et à offrir un cours mémorable.

La danse devient un moyen d'expression, de connexion et de plaisir. Le coach doit vraiment s'approcher de ces personnes qui ont des difficultés pour qu'elles se sentent prises en charge. À la fin du cours, même le client le moins doué aura appris de nouvelles chorégraphies grâce au coach.

“ Le pouvoir de l’AfricanZ ”

Enfin, l'étirement à la fin du cours permet de détendre les muscles et de prévenir les courbatures. Le coach choisit des chansons qu'il aime pour accompagner cet étirement. Les mouvements sont libres, mais le but est de bien s'étirer. Bien que cela ne soit pas obligatoire, filmer la grande chorégraphie avant l'étirement peut motiver les clients et créer une ambiance positive.

En somme, chaque cours AfricanZ® est unique, et le coach joue un rôle essentiel pour que tous les participants se sentent bien accueillis et encouragés. Le but du cours AfricanZ®, en fait, est vraiment de mettre à l'aise le client en dansant, de créer de l'ambiance et de faire en sorte que chaque cours soit exceptionnel pour le client. L'AfricanZ® est bien plus qu'un simple cours de danse. C'est une expérience qui allie rythme, énergie et plaisir.





Les 3 mouvements basiques

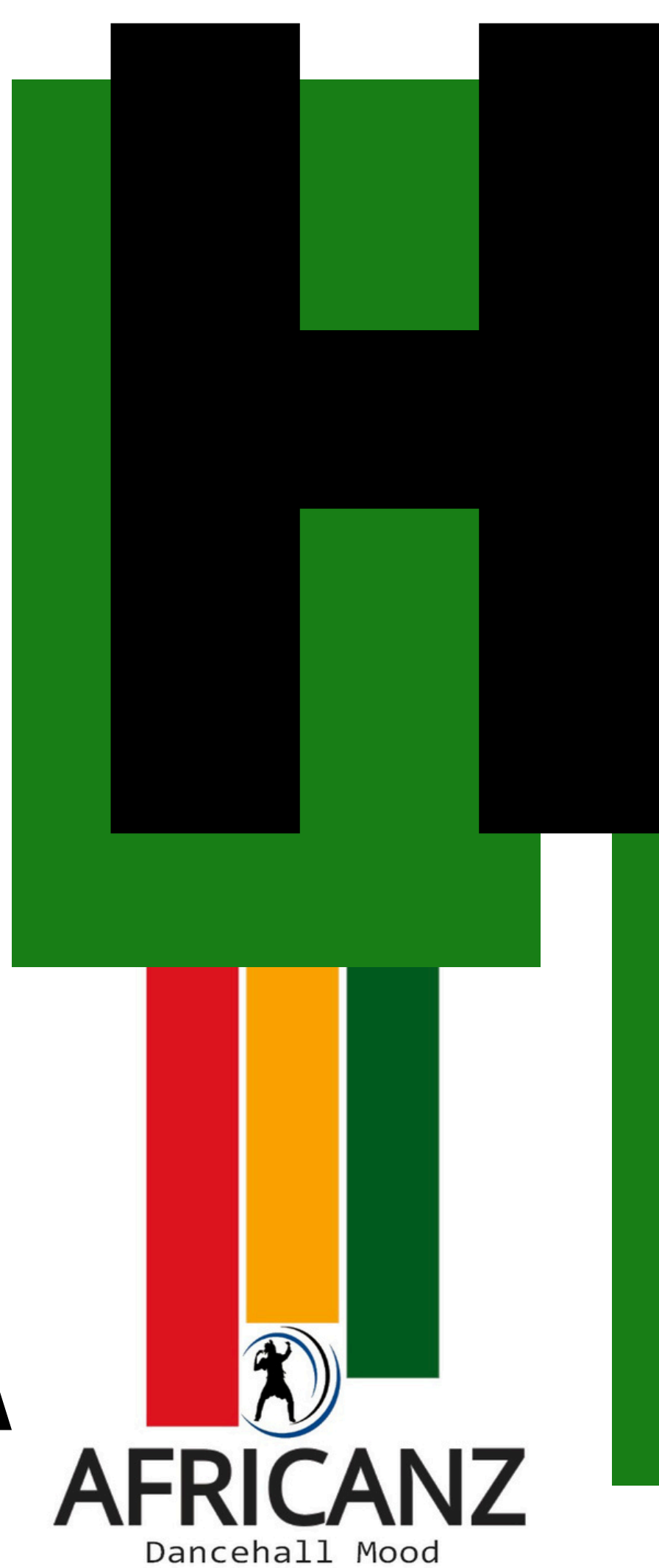
Les 3 mouvements basiques

Afro Vybz

Danse d'origine africaine au rythme du djembé effectuée à tout âge surtout lors des fêtes familiales. Vraiment très énergique, elle est idéale pour bouger, se défouler et évacuer le stress. Elle est aussi une des meilleures façons de se connecter à soi-même et de s'exprimer.

BASIQUE STEPS	VARIATIONS	DIRECTIONS
FEELING FOOT	Move up Two step or four	4 côtés
CROSS RIDE	Up Slide	4 côtés
DODGE STEP	One step Two step	Vers l'arrière
V STEP	Up deux fois Pause	4 côtés

Niveau deux petits pas croisés derrière
Hanche et épaule
Avance pied droit, ramène, avance pied gauche, ramène
Déplacement devant, derrière



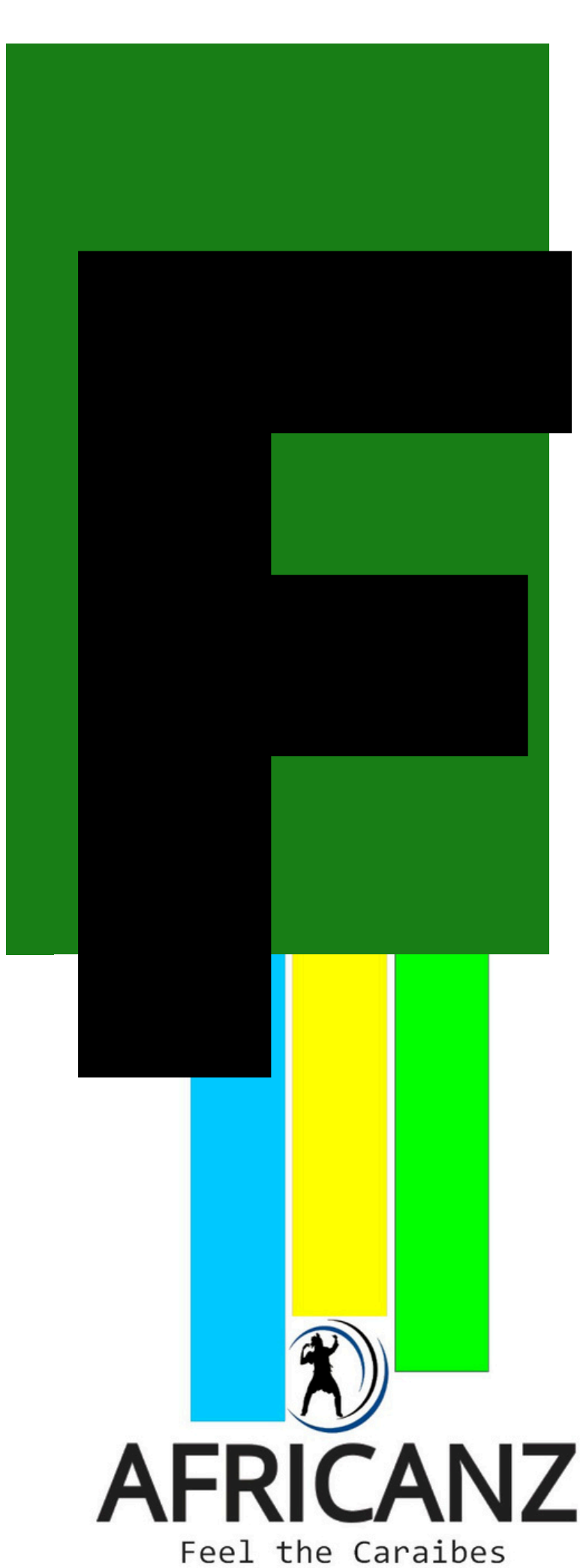
Les 3 mouvements basiques

Les 3 mouvements basiques

Dancehall Mood

Né en Jamaïque, ce mouvement d'abord musicale, variante du reggae, devient très vite un style de danse à part entière qui se pratique aussi bien en salle que dans la rue. Ce style de danse incontournable évolue en s'étoffant de mouvements hip hop, africains et en prenant des inspirations aussi du côté du jazz. Désormais, les mélodies sont un mélange riche d'influences reggae, R&B, dub, rocksteady, ska, disco et funk...

BASIQUE STEPS	VARIATIONS	DIRECTIONS
PON DI RIVER	Paso doble : one step, two-step Don di Flank: two-step, quatre fois, devant 8 temps Give dem a run	4 côtés
WILLIE BOUNCE	Willie bounce variation : sur place, des 2 côtés Wacky Dip: one step 4 temps, turn	Devant, derrière
DC MOOD	One step, two-step Body Mood	4 côtés
WORLD DANCE	One step One one two step Four step Dance wave	Turn



Les 3 mouvements basiques

Les 3 mouvements basiques

Feel the caraïbe

Une danse très variée sur une musique très diversifiée issue des îles (La Réunion, Les Antilles, la Polynésie, sans oublier Madagascar) spécialisée par la mise en valeur du corps en mouvement.

BASIQUE STEPS	VARIATIONS	DIRECTIONS
MOOV CARIBEEN	2 fois avant Saut gauche, droite: Devant	4 côtés
CARFLY	2 fois côtés, devant	4 côtés
PUSH UP DOWN	Côtés Droite, gauche, rouler côté: Gauche, droite, côtés Lancer	2 fois à gauche-droite Saute 4 côtés
HIT VIBE	2 fois, quatres fois Main frappée, coude frappé	Rotation Avant

AFRICANZ BY OPTIMUS

Les bienfaits d'AfricanZ®

En suivant l'ensemble des cours AfricanZ®, les participants ont la possibilité de s'améliorer continuellement. Cette approche holistique de l'apprentissage de la danse contribue à transformer les amateurs en danseurs accomplis, offrant un parcours d'évolution jour après jour. Ainsi, AfricanZ® transcende les frontières géographiques, visant à inspirer et à unifier les danseurs du monde entier.

Les bienfaits d'AfricanZ® :

AfricanZ® est une discipline qui offre de nombreux bienfaits, tant physiques que psychologiques. Sur le plan physique, la danse Africanz® permet de :

- Améliorer la condition physique
- Renforcer les muscles
- Augmenter la souplesse
- Améliorer l'équilibre
- Réduire le stress
- Améliorer la coordination

Sur le plan psychologique, la danse AfricanZ® permet de :

- Développer la confiance en soi
- Améliorer l'estime de soi
- Réduire l'anxiété
- Soulager le stress
- Augmenter la créativité
- Favoriser l'expression de soi

À propos

Qui est Optimus ?

Danseur professionnel et chorégraphe originaire de Madagascar, davantage connu sous le nom d'Optimus – en référence à Optimus Prime du Film Transformers, emblématique pour ses capacités de multifonctions-ce nom de scène représente sa personnalité dans la danse.

En 2006, il explore les danses urbaines dans des disciplines comme le Hip-Hop, le Break-Dance ou encore le Popping, une de ses marques de fabrique.

En 2013, il se tourne vers le concept de la Zumba Fitness sans oublier d'y intégrer une dose d'Afro.

Ces années d'expériences le mènent à créer son propre concept : AfricanZ® ; « la musique et la danse Afro de A à Z ».

Un concept regroupant l'Afro, la Dance-Hall ainsi que différentes danses traditionnelles venant des îles de toutes mers et de tous horizons.

AfricanZ® se veut accessible à tout le monde en accordant une part importante à l'apprentissage et à la progression individuelle des élèves. Optimus aime bien se décrire comme un coach « chauffeur de bus » : il ne démarre que quand tout le monde est bien installé et prêt à partir.

C'est avec sa bonne humeur débordante, son énergie inépuisable qu'Optimus a choisi Alençon pour faire connaître les styles de danse AfricanZ® pour la toute première fois. Aujourd'hui, AfricanZ® rayonne à travers la France et jusqu'à Madagascar.



Contact

N'hésitez pas à me contacter par e-mail pour toute opportunité professionnelle ou collaboration.



+33 6 30 93 34 34



optimusafricanz@gmail.com



www.africanzdance.com