



BE YOUR HERO

SPORT & LIFESKILLS

BE YOUR HERO È

Il primo percorso formativo esperienziale che attraverso lo **sport** e l'**arte** prepara ragazze e ragazzi ad affrontare gli ostacoli che ogni giorno si presentano sul cammino verso l'età adulta.

Un'esperienza che aiuta i e le adolescenti a prendere consapevolezza di sé e degli altri, delle proprie capacità e dei propri limiti, a elaborare un solido senso di sicurezza interiore, a metabolizzare i fallimenti e a conoscere i propri limiti.

Un viaggio formativo multidisciplinare, unico nel suo genere, basato su una metodologia innovativa che ruota attorno alle competenze trasversali (life skills).

Un investimento sul futuro delle nuove generazioni e un'occasione di crescita, riflessione e benessere per la comunità.

per approfondire la

METODOLOGIA

SPORT&LIFESKILLS

con l'Art Du Déplacement (ADD)

Uno **sport** nato in Francia da Laurent Piemontesi, trainer di fama internazionale, consulente ed allenatore per il Cirque du Soleil, il cui motto è : «*Persona forte, Corpo forte, Spirito Forte*».

Yamakasi, il nome del collettivo dei creatori dell'ADD, è una parola di lingua lingala che può essere tradotta come "uomo/donna forte" o come "spirito forte", in riferimento alla forza tanto fisica quanto mentale che viene impiegata nell'affrontare un ostacolo.



Laurent Piemontesi (Parigi)

è membro fondatore degli Yamakasi, gruppo al quale si riconosce il merito di aver dato origine alla pratica sportiva dell'Art Du Déplacement. Nel 1999 Laurent si trasferisce a Las Vegas per far parte dello spettacolo Notre Dame de Paris. Recita nei film "Yamakasi, I Samurai dei Tempi Moderni" prodotto da Luc Besson e "I Figli del Vento" prodotto da UGC. È stato consulente ed allenatore per il Cirque du Soleil. Nel 2008 fonda ad Evry l'Accademia dell'Art du Déplacement. Fortemente impegnato a trasmettere la disciplina dell'ADD organizza e partecipa a workshop in tutto il mondo.

Dal 2010 gestisce in prima persona tutto ciò che riguarda la sua disciplina in Formainarte, prima scuola "indoor" di ADD in Italia, ideando e facendo realizzare strutture e attrezzi specifici per l'insegnamento.



SPORT&LIFESKILLS

con l'Art Du Deplacement (ADD)

L'**obiettivo dell'ADD** non è arrivare primi o fare meglio degli altri ma superare l'ostacolo, spingendo chi lo pratica a sfidare le proprie paure e l'ambiente circostante piuttosto che gli avversari.

Nell'ADD la relazione con gli altri è di natura empatica e collaborativa: chi termina un percorso torna indietro ad aiutare chi è in difficoltà, seguendo il principio per cui "si finisce sempre tutti insieme".

Attraverso l'azione fisica, il training dell'ADD allena le life skills essenziali per l'educazione dei e delle giovani a una relazione sana e consapevole con sé e con gli altri, insegnando a metabolizzare i fallimenti – "Sugli errori e le disfatte impariamo, sulle vittorie costruiamo", è uno dei motti di Laurent Piemontesi – e a conoscere i propri limiti, sia quando si tratta di sfidarli sia quando è saggio non superarli.



SPORT & LIFESKILLS

con l'Art Du Deplacement (ADD)

Ragazze e ragazzi sono stimolati a concentrare la propria attenzione sia su di sé che sugli altri: tale esercizio di osservazione costituisce la base della restituzione finale.

I gruppi di partecipanti vengono formati sulla base di questionari d'ingresso in cui si richiede il livello di preparazione fisica. A ogni gruppo viene assegnato un trainer ADD e un trainer Life Skills.

La fase dell'allenamento fisico e quella dell'allenamento sulle life skills operano in armonia, ricadendo l'una sull'altra: la restituzione sulle life skills prende le mosse da quanto sperimentato durante il training ADD, offrendo al momento di riflessione un punto di partenza concreto; di rimando, gli obiettivi di "conquista" stabiliti durante la restituzione offrono al training ADD un ulteriore strumento pedagogico, poiché stimolano a porre l'attenzione su aspetti significativi dell'allenamento.



SPORT & LIFESKILLS

con l'Art Du Deplacement (ADD)

Allenamento ADD:

Riscaldamento

Potenziamento fisico

Tecniche base ADD

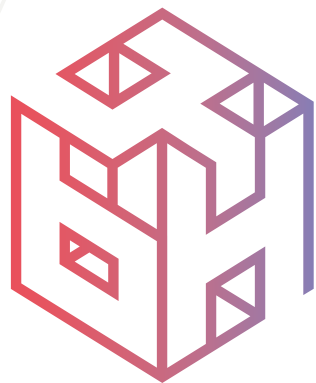
Breaking the rules: variazioni sulla tecnica e interpretazioni libere del movimento



Allenamento Life Skills:

un gioco a livelli in cui, attraverso la riflessione su di sé e lo scambio di testimonianze con gli altri, ragazze e ragazzi conquistano gradualmente i "superpoteri", vale a dire le life skills esercitate nel corso del processo creativo.





**BE
YOUR
HERO**

Per ricevere aggiornamenti e news su Be Your Hero
puoi iscriverti alla apposita [newsletter](#)