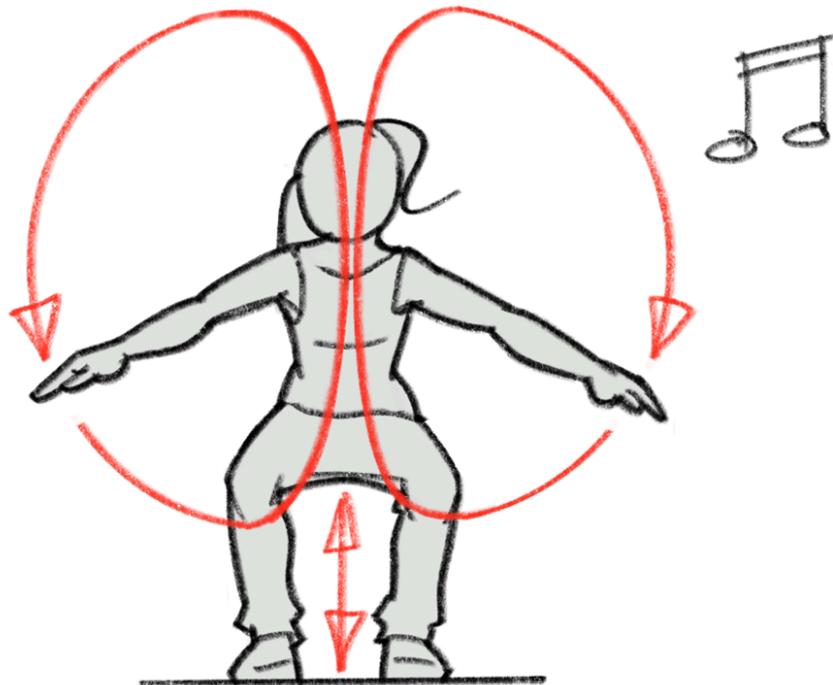


# Entraînement pour la prévention des chutes: Danse

## - Force des jambes

On entraîne ici principalement les muscles des cuisses, des mollets ainsi que les fessiers. Ces groupes musculaires sont essentiels pour gérer avec assurance les activités quotidiennes.

### Squats larges (force maximale)



Position initiale: pieds parallèles, écart un peu plus grand que la largeur des hanches, bras tendus vers le haut. Flexions profondes des jambes en pressant les genoux vers l'extérieur (genoux au-dessus des chevilles). Simultanément, les bras effectuent un demi-cercle vers l'extérieur. Le tronc reste droit et stable durant le mouvement. Tendre à nouveau les jambes et ramener les bras vers le haut en les passant devant le buste. Flexion sur six temps, extension sur six temps.

Répéter 8-10 fois jusqu'à ce que les muscles de la cuisse soient fatigués. Deux à trois séries en alternant renforcement et pauses actives. Pause active: danser la valse librement ou se balancer d'un côté et de l'autre en toute décontraction (env. 28 temps).

### Variantes

- Comme l'exercice de base, mais prolonger la position en flexion en tournant une fois de plus les bras avant de tendre à nouveau les jambes et de ramener les bras vers le haut.

- Comme la variante 1, en soulevant et abaissant les talons en position fléchie, simultanément ou en alternance. Force-vitesse: soulever rapidement les talons et les abaisser lentement.
- Comme la variante 2, mais en soulevant les talons lors de l'extension et en les reposant lors de flexion.

### plus facile

- Effectuer des flexions des genoux moins profonds.

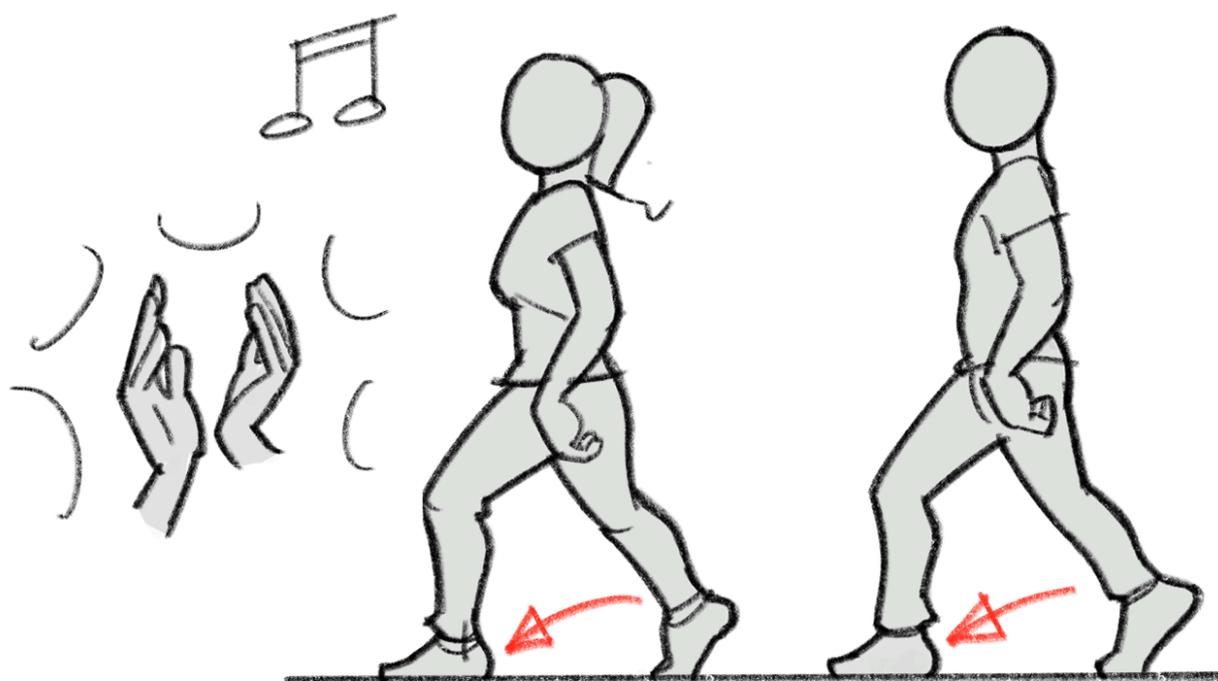
### plus difficile

- Effectuer des flexions profondes des genoux.
- Tourner plusieurs fois les bras en position fléchie.

### Remarques

- Musique: mesure  $\frac{3}{4}$ , valse env. 84 bpm.
- Veiller à la position correcte des articulations (genoux au-dessus de la cheville).

## Fentes avant et latérales rapides (force-vitesse)



Par deux: les partenaires se placent l'un derrière l'autre à une distance d'un mètre environ. Quand le moniteur tape dans ses mains, ils effectuent une fente avant avec la jambe droite.

Répéter huit fois, puis changer de jambe. Après chaque série, les partenaires changent de place. Deux à trois séries. Pause active: les partenaires se déplacent ensemble, celui de devant montre un pas que le suivant imite

(env. 30 temps).

## Variantes

- Comme l'exercice de base, mais le meneur s'arrête brusquement après la pause active, imité par son partenaire. Ils restent immobiles jusqu'à ce que ce dernier tape sur l'épaule du meneur qui effectue alors une fente avant avec la jambe droite, puis avec la gauche. Après 16 fentes, inverser les rôles, puis enchaîner avec la pause active comme pour l'exercice de base.
- Comme la variante 2, mais avec des fentes latérales, le partenaire donne l'impulsion avec une tape sur le bras.
- Combiner les variantes 1 et 2 dans un ordre aléatoire.

## plus facile

- Effectuer de petites fentes.

## plus difficile

- Effectuer de grandes fentes profondes.
- Placer les bras dans la direction opposée à la fente.
- Pour l'impulsion, pousser doucement le partenaire au lieu de le toucher.

## Remarques

- Musique: mesure 4/4: env. 120 bpm.
- Position des articulations: genoux au-dessus des chevilles.

## Glossaire

- **bpm**: battements par minute. Ils marquent le tempo de la musique.
- **S**: Slow (lent, soit: deux battements, un mouvement).
- **Q**: Quick (rapide, soit: un battement, un mouvement).
- **Pas chassé avant**: Avancer le pied droit, ramener le gauche près de la jambe d'appui et délester, nouveau pas avec le pied droit, puis changer de jambe d'appui et répéter l'enchaînement.
- **Pas chassé latéral**: Idem, mais effectuer les pas de côté.
- **Tap**: Poser la pointe des pieds sans y mettre de poids.
- **Tour de main**: Deux partenaires, face à face en léger décalage, tendent leur bras droit à hauteur d'épaules et placent la paume de leur main droite l'une contre l'autre. Ils tournent tous deux dans le sens des aiguilles de la montre. Idem avec la main gauche dans le sens contraire des aiguilles de la montre.
- **Sautillés**: Pied droit en avant, décoller en levant le genou gauche et se réceptionner sur le pied droit. Idem en commençant avec la jambe d'appui gauche.

---

Source: Barbara Vanza, membre du groupe de formation Fitgym chez Pro Senectute et monitrice Everdance



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**