

Entraînement pour la prévention des chutes: Danse

Se déplacer en musique sollicite naturellement le multitâche et l'équilibre dynamique. La force des jambes et du tronc ainsi que l'équilibre statique semblent jouer un rôle plus discret. Pourtant, des exercices bien choisis enrichissent l'activité et s'avèrent précieux pour la prévention des chutes.



Pour les 12 exercices suivants, la musique joue un rôle prépondérant. D'une part, elle incite à danser et d'autre part, elle facilite l'intégration des différentes composantes de la charge d'entraînement.

Le tempo de la musique (bpm, voir glossaire ci-dessous) ainsi que le nombre de pulsations et de mesures déterminent la durée des exercices et des pauses. Ces paramètres doivent être respectés pour optimiser les effets de l'entraînement de prévention des chutes.

Pour garantir l'efficacité de l'entraînement, chaque cours doit comprendre des exercices d'équilibre, de force et de tâches multiples (multitâche).

- Equilibre statique
- Equilibre dynamique
- Force des jambes
- Force du tronc
- Multitâche moteur
- Multitâche cognitif

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