

Entraînement pour la prévention des chutes: Danse – Equilibre dynamique

Marcher avec assurance malgré des charges asymétriques et autres éléments perturbateurs nécessite un entraînement ciblé.

A télécharger: Tableau: [Surfaces d'appui et modes de déplacement](#) (pdf)

Coups de pied en série



Faire un pas vers l'arrière avec le pied droit, ramener le poids du corps vers l'avant sur la jambe gauche, **kick** avec la jambe droite, poser le pied droit, kick avec la jambe gauche, poser le pied gauche.

Pause active après 16 répétitions puis changer de côté. Deux séries par côté avec une pause active entre deux. Pause active: se déplacer en effectuant des kicks alternativement avec le pied droit et le pied gauche (16 temps).

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais avec des kicks croisés, la jambe droite kicke devant la gauche et inversement.
- Comme la variante 1, mais après les deux kicks, effectuer un quart de tour du côté de la jambe qui a kické en premier.
- Comme la variante 2, mais après le deuxième kick, kicker vers l'arrière en croisant la

jambe.

plus facile

- Exécuter des taps à la place des kicks.

plus difficile

- Lever haut la jambe libre lors du kick.
- Diriger le regard à l'opposé de la jambe qui kicke.

Remarques

- Musique: mesure 4/4, env. 120 bpm, par exemple: rock'n roll lent.
- Sécurité: garder la jambe légèrement fléchie lors du kick.

Pas et taps latéraux



Tap vers l'avant: avancer avec le pied droit, tap avec le pied gauche sur le côté, idem en avançant le pied gauche et en effectuant le tap avec le pied droit. Répéter le mouvement 16 fois par jambe.

Pause active: se déplacer librement en pas chassés (12 pas chassés par jambe). Quatre séries.

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais avec un pas vers l'arrière.
- Comme l'exercice de base et la variante 1, mais avec un pas avant croisé devant la jambe d'appui, respectivement croisé derrière pour le pas arrière.
- Comme la variante 2, mais par deux. Les partenaires se tiennent face à face, paumes contre paumes, et réalisent l'exercice en miroir. La personne qui avance conduit doucement son partenaire par de petites pressions des mains. Inverser les rôles lors de la prochaine série.

plus facile

- Pas en avant et en arrière avec un plus grand écart entre les pieds.
- Au lieu de croiser le pied, le placer près de la jambe d'appui.

plus difficile

- Au lieu du tap au sol, garder le pied en l'air.
- Pas en avant et en arrière sur une ligne.
- Diriger le regard durant huit temps sur une épaule, puis huit temps sur l'autre.

Remarque: Musique: mesure 2/4 ou 4/4, env. 90 bpm, par exemple: samba.

Transport de sacs



Se déplacer en pas chassés sur une ligne avec le sac de sport bien rempli dans la main droite. Après 12 temps, faire de même avec le sac dans la main gauche.

Quatre séries (avec pause active), en changeant éventuellement de sac à chaque fois. Pause active: déposer les sacs sur le sol et se déplacer tout autour en pas chassés (12 temps).

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais changer le sac de main (mouvement de balancement) après chaque pas chassé.
- Comme la variante 1, avec des pas chassés latéraux sur une ligne, en alternance avec des pas chassés vers l'avant.
- Comme la variante 2, mais par deux face à face, avec un seul sac que les partenaires se passent tout en se déplaçant en miroir.

plus facile

- Avec un sac léger porté près du corps.
- Avec des pas «normaux» en avant et de côté.

plus difficile

- Avec des sacs plus lourds.

Remarque: Musique: mesure 4/4, env. 102 bpm, par exemple: cha-cha-cha.

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