

Entraînement pour la prévention des chutes: Danse – Multitâche cognitif

Le cerveau est sollicité sur plusieurs plans: se déplacer selon un certain rythme tout en ajoutant des tâches cognitives et un mouvement supplémentaire.

Mémoires en mouvement



Se déplacer librement dans l'espace en suivant le rythme rapide, rapide, lent (Q, Q, S) et donner le prénom de chaque personne que l'on rencontre en chemin. Au signal (tape dans les mains) du moniteur, s'arrêter et garder le même rythme sur place en se remémorant au moins deux prénoms. Au signal suivant, repartir, puis répéter l'exercice.

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais trouver le nom d'une plante qui commence par la même lettre que le prénom de la personne croisée (exemple Nina => nénuphar).
- Comme la variante 1, mais à l'arrêt, marcher sur place en rythme et se tourner vers le moniteur. Enoncer trois plantes avec les lettres initiales des trois dernières personnes rencontrées.
- Comme la variante 2, en reproduisant, sur place, les mouvements de bras du moniteur.

plus facile

- Nommer les personnes au lieu des plantes.
- Rythme plus simple, par exemple Q, Q, Q, Q.

plus difficile

- A chaque arrêt, réciter dans l'ordre tous les prénoms des personnes rencontrées, en marchant sur place et en rythme.
- Au lieu de marcher sur place, réaliser une suite de pas: pied gauche en avant (Q), pied droit sur place (Q), pied gauche sur place (S). Idem avec le pied droit. Répéter le mouvement en alternance.

Remarque: Musique: mesure 4/4, 128 bpm, par exemple: salsa.

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