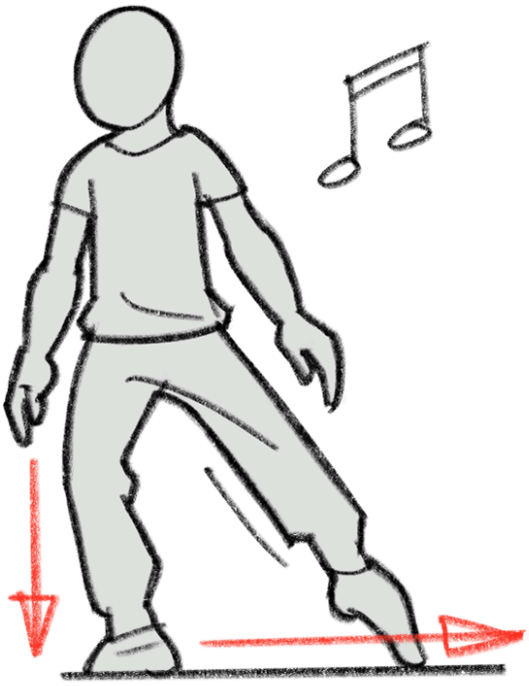
Entraînement pour la prévention des chutes: Danse – Equilibre statique

Rétablir et maintenir l'équilibre sur la jambe d'appui tout en effectuant divers mouvements avec la jambe libre, tel est le défi de ces exercices.

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

Tango sur place



Station debout, jambes parallèles. Fléchir la jambe droite et soulever l'autre jambe pour dessiner avec les orteils une ligne sur le côté gauche. Ramener la jambe à la position initiale et tendre la jambe d'appui. Idem avec le pied droit.

Huit temps par ligne aller et retour, cinq répétitions. deux séries par jambe entrecoupées de pauses actives: marcher en alternant pas rapides et lents (16 temps).

Variantes

- Amener la jambe libre vers l'avant, puis vers l'arrière en demi-cercle et à nouveau vers l'avant en ligne droite.
- Comme la variante 1, mais ramener le pied vers la jambe d'appui lorsqu'il est tendu sur le côté, puis le conduire à nouveau vers l'extérieur pour terminer le demi-tour.

- Comme la variante 2, mais après avoir effleuré la jambe d'appui, le pied libre touche encore le mollet.

plus facile

- Jambe d'appui tendue. Se tenir à une paroi ou aux épaules des partenaires (en cercle).

plus difficile

- Sans poser la jambe gauche, lever en plus le bras droit au-dessus de la tête, puis le ramener le long du corps. Pour cela, incliner légèrement le buste vers la gauche.
- Suivre des yeux le mouvement des bras.

Remarque: Musique: mesure 4/4, env. 124 bpm, par exemple tango.

Polka en équilibre

Position initiale: pieds parallèles, transférer le poids du corps sur la jambe d'appui, la jambe libre, placée à côté, ne repose que sur les orteils. Rester en équilibre durant dix temps.

Pause active: se déplacer dans l'espace, trois pas en avant puis lever le genou sur le quatrième temps. Poursuivre la séquence sur 16 temps.

Répéter la partie équilibre et la pause active deux fois en alternance. Pour la partie équilibre, changer à chaque fois la jambe d'appui et la jambe libre.

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais faire passer la jambe libre devant la jambe d'appui et poser les orteils sur le sol.
- Comme la variante 1 en ajoutant un élément: avec la main opposée à la jambe libre, taper deux fois sur la cuisse et une fois dans les mains (Q, Q, S). Répéter les tapes durant tout l'exercice.
- Comme la variante 2, en ajoutant un élément: lorsque l'on tape sur les cuisses, pivoter le buste du côté de la jambe libre et le ramener à sa position quand on tape dans les mains.

plus facile

- Poser la pointe du pied de la jambe libre un peu plus vers l'extérieur.
- Poser la plante du pied (pas seulement les orteils).

plus difficile

- Poser ou soulever légèrement la pointe du pied tout près de la jambe d'appui.
- Regarder par-dessus l'épaule, côté jambe libre.
- Fermer un œil.

Remarque: Musique: mesure 4/4, env. 116 bpm, par exemple polka.

Poses créatives

Position initiale: pieds parallèles. Effectuer une grande fente avant avec la jambe droite puis soulever la jambe

arrière. Maintenir la position (16 temps). Poser la jambe gauche derrière et soulever la droite. Maintenir la position (16 temps).

Effectuer deux séries avec chaque pied et pauses actives. Pause active: marche lente en effectuant un pas sur chaque battement (24 temps). Après la pause, changer de pied pour la fente.

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais en balançant les bras pour prendre ensuite la pose de son choix.
- Comme la variante 1, mais par deux, face à face. L'un effectue le mouvement et son partenaire l'imite, mouvements de bras compris. Ils prennent ainsi la même pose.
- Comme les variantes 1 ou 2, en arrondissant et étirant le tronc lors de la pose.

plus facile

- Poser les orteils de la jambe libre sur le sol.

plus difficile

- Suivre le mouvement des bras avec les yeux.
- Effectuer les mêmes mouvements latéralement.

Remarque: Musique: mesure ¾, valse env. 48 bpm.

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