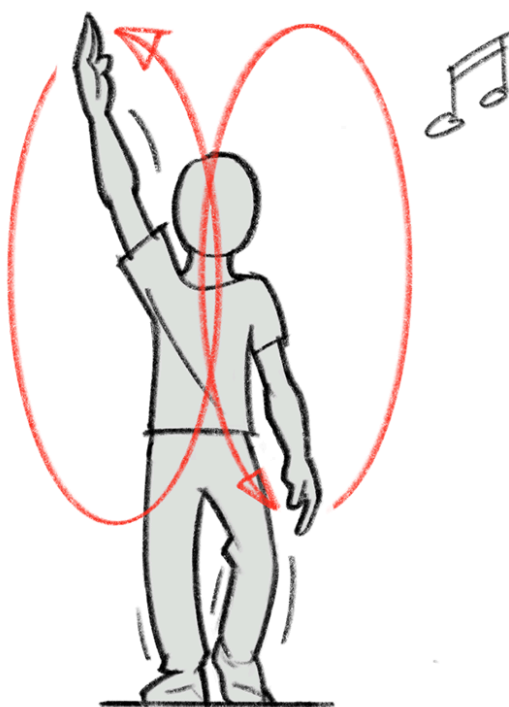


Entraînement pour la prévention des chutes: Danse – Multitâche moteur

L'accent se porte sur la combinaison de mouvements inhabituels et de tâches d'orientation dans l'espace. Ces exercices stimulent le cerveau et améliorent la capacité à se déplacer dans des environnements complexes.

Moulins à vent



Marcher librement le bras droit tendu vers le haut et le gauche vers le bas. Tourner les deux bras devant soi dans le sens des aiguilles de la montre, de manière à ce qu'ils soient toujours à l'opposé l'un de l'autre. Pause active après 12 cercles, puis changer de sens.

Pause active: marcher sur 32 temps avec le pas de son choix en dessinant différentes formes au sol: cercle, ovale, triangle, etc.

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais tracer des triangles avec les bras au lieu des cercles. Commencer avec le bras droit au sommet du triangle et le gauche sur l'un des angles inférieurs. Pause active après 16 triangles puis changer de sens.
- Comme la variante 1, mais le bras gauche dessine des cercles, le droit des triangles. Après huit triangles, changer de sens. Pause active puis inverser les bras.

- Exercice de base pour la marche vers l'avant, variante 1 pour la marche vers l'arrière, variante 2 pour les déplacements latéraux. Le moniteur indique les directions à suivre.

plus facile

- Dessiner les formes avec un seul bras.
- Tracer des lignes verticales, un bras commence en haut, l'autre en bas.

plus difficile

- Marcher selon un rythme donné, par exemple Q, Q, S.
- Penser à des objets qui ont la forme esquissée. Par exemple pour le cercle: panneau de stop.

Remarque: Musique: mesure 4/4, env. 120 bpm

A qui le tour de main?



Au signal du moniteur, choisir un partenaire et effectuer avec lui un tour de main en pas chassés (partenaire 1).

Pause active: marcher librement avec le pas de son choix. Retrouver plusieurs fois le même partenaire et répéter le tour de main.

Variantes

- Comme l'exercice de base, mais chercher un nouveau partenaire si le moniteur frappe deux fois dans ses mains. Dans ce cas, effectuer le tour de main en sautillés.
- Comme la variante 1, avec un troisième partenaire. Le tour de main est réalisé sur la plante des pieds cette fois. Le moniteur ne frappe plus dans ses mains mais annonce pas chassés, sautillés ou plante des pieds, Chacun cherche le partenaire correspondant (1, 2 ou 3) avec qui il accomplit la tâche en question.
- Comme la variante 2, mais en rencontrant les différents partenaires toujours sur les mêmes places respectives (marques au sol par exemple).

plus facile

- Avec deux partenaires seulement.

plus difficile

- Choisir un quatrième partenaire et réaliser le tour de main en démarche tandem.

Remarques

- Musique: mesure 4/4, env. 120 bpm, par exemple: fox-trot lent, paso doble.
- Sans contact: poser les mains sur les hanches et tourner ainsi.

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