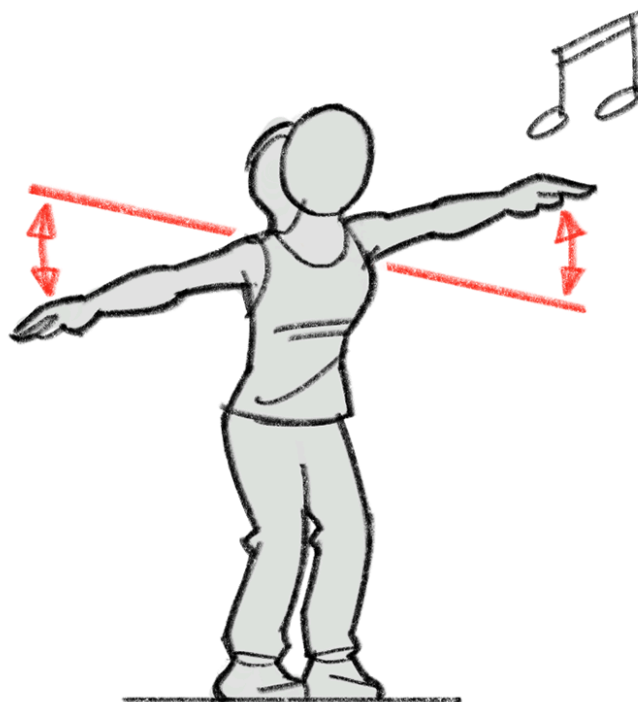


# Entraînement pour la prévention des chutes: Danse – Force du tronc

Stabiliser le haut du corps et maintenir une tenue droite requièrent un entraînement ciblé des muscles du tronc. Un bon gainage permet aussi de réagir à des mouvements inattendus des extrémités et de conserver – ou rétablir – une position droite correcte.

## Battements d'aile



Station debout, buste légèrement incliné vers l'avant, jambes écartées à largeur de hanches, genoux fléchis. Tendre les bras de chaque côté du corps. Effectuer de petits mouvements alternatifs des bras de bas en haut (20-30 temps).

Deux à trois séries. Pause active «twist»: avec relâchement, tourner la jambe droite vers l'extérieur et l'intérieur à partir de la hanche, le tronc reste stable. Idem à gauche (env. 30 temps).

### Variantes

- Comme l'exercice de base, en combinant les mouvements de bras avec des rotations du tronc vers la droite et retour (la rotation aller et retour se déroule sur trois temps). Huit répétitions. Pause active, puis changer le sens de rotation.
- Comme la variante 1 sans mouvements de bras de haut en bas. Lors de la rotation vers la droite, la main gauche vient presser la cuisse droite. Huit répétitions. Pause active,

- puis changer le sens de rotation.
- Comme la variante 2, en soulevant la jambe sur laquelle la main presse.

### plus facile

- Avec la main droite sur l'épaule droite et la gauche sur l'épaule gauche.
- Poser la pointe du pied pour la variante 3.

### plus difficile

- Incliner davantage le haut du corps.

### Remarques

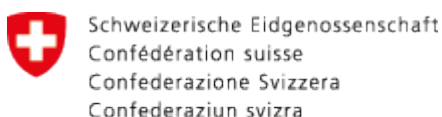
- Musique: mesure 4/4, env. 120 bpm, par exemple: twist.
- Assurer un bon gainage du tronc durant tout l'exercice.

### 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



Office fédéral du sport OFSPO