

L'équilibre en marche: chorégraphie

Destinataires de ce document

Moniteurs qui souhaitent apprendre la chorégraphie à un groupe. Ce texte est une aide didactique complémentaire à la vidéo.

Abréviations et explications

PD = pied droit

PG = pied gauche

dr. = droit ou droite

g. = gauche

piqué = toucher le sol avec la pointe du pied

4 × 8 (par exemple) signifie 4 × 8 temps

L'équilibre en marche



www.equilibre-en-marche.ch

4 × 8 Intro (entrée libre par le côté)

Niveau 1 (facile)

Bras relâchés le long du corps

1 – 2 pas vers l'avant PD

3 – 4 pas vers l'avant PG

5 – 6 pas vers l'avant PD

7 – 8 ramener PG à côté PD (fermer)

Mains sur les hanches

1 – 2 sur la pointe des pieds (relevé)

3 – 4 pieds à plat

5 – 6 sur la pointe des pieds (relevé)

7 – 8 pieds à plat

Bras de nouveau relâchés le long du corps

1 – 2 pas vers l'arrière PD

3 – 4 pas vers l'arrière PG

5 – 6 pas vers l'arrière PD

7 – 8 ramener PG à côté PD (fermer)

Mains sur les hanches

1 – 2 sur la pointe des pieds (relevé)

3 – 4 pieds à plat

5 – 6 sur la pointe des pieds (relevé)

7 – 8 pieds à plat

Bras de nouveau relâchés le long du corps

1 – 2 pas latéral PD

3 – 4 ramener PG à côté PD

5 – 6 pas latéral PD

7 – 8 ramener PG à côté PD (fermer)

Mains sur les hanches

1 – 2 piqué devant PD

3 – 4 piqué sur le côté PD

5 – 6 piqué derrière PD

7 – 8 ramener PD à côté PG (fermer)

Bras de nouveau relâchés le long du corps

1 – 2 pas latéral PG

3 – 4 ramener PD à côté PG

5 – 6 pas latéral PG

7 – 8 ramener PD à côté PG (fermer)

Mains sur les hanches

1 – 2 piqué devant PG

3 – 4 piqué sur le côté PG

5 – 6 piqué derrière PG

7 – 8 ramener PG à côté PD (fermer)

7 – 8 schliessen

Refrain

Mains sur les hanches

- 1 – 2 fente avant PD
- 3 – 4 ramener PD à côté PG
- 5 – 6 fente avant PG
- 7 – 8 ramener PG à côté PD

- 1 – 2 index pointé à dr. (ou à g.), regard vers la dr. (ou la g.)
- 3 – 4 index pointé de l'autre côté (à dr. ou g.), regard vers la dr. ou la g.
- 5 – 6 index dr. pointé vers l'avant, main g. sur la hanche, genoux pliés
- 7 – 8 garder la position

Mains sur les hanches

- 1 – 2 fente arrière PD
- 3 – 4 ramener PD à côté PG
- 5 – 6 fente arrière PG
- 7 – 8 ramener PG à côté PD

- 1 – 4 faire tourner les bras au-dessus de la tête
- 5 – 8 bras qui font la fête

Niveau 2 (moyen)

Version simple en plus rapide,
avec mouvements des bras plus difficiles
1 répétition de l'enchaînement

Bras relâchés le long du corps

- 1 pas vers l'avant PD
- 2 pas vers l'avant PG
- 3 pas vers l'avant PD
- 4 ramener PG à côté PD (fermer)

- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre les bras vers le haut, fermer les poings
- 6 pieds à plat, abaisser les bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre les bras vers le haut, fermer les poings
- 8 pieds à plat, abaisser les bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 pas vers l'arrière PD
- 2 pas vers l'arrière PG
- 3 pas vers l'arrière PD
- 4 ramener PG à côté PD (fermer)

- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre les bras vers le haut, fermer les poings
- 6 pieds à plat, abaisser les bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre les bras vers le haut, fermer les poings
- 8 pieds à plat, abaisser les bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 pas latéral PD
- 2 ramener PG à côté PD
- 3 pas latéral PD
- 4 ramener PG à côté PD (fermer)

Mains sur les hanches

- 5 piqué devant PD
- 6 piqué sur le côté PD
- 7 piqué derrière PD
- 8 ramener PD à côté PG (fermer)

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 pas latéral PG
- 2 ramener PD à côté PG
- 3 pas latéral PG
- 4 ramener PD à côté PG (fermer)

Mains sur les hanches

- 5 piqué devant PG
- 6 piqué sur le côté PG
- 7 piqué derrière PG
- 8 ramener PG à côté PD (fermer)

Répétition de l'enchaînement du niveau 2

2× refrain

comme pour le niveau 1

Partie intermédiaire: rester en équilibre

4 × 8: debout sur les deux pieds, se balancer d'un côté à l'autre ou d'avant en arrière comme une planche en gardant le haut du corps droit; ou rester en équilibre sur un pied (faire l'avion); ou tout autre mouvement individuel d'équilibre

Niveau 3 (difficile)

Variation des pas et mouvements des bras plus difficiles

Bras relâchés le long du corps

- 1 piqué sur le côté PD
- 2 pas vers l'avant PD
- 3 piqué sur le côté PG
- 4 ramener PG à côté PD (fermer)

- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 6 pieds à plat, baisser le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 8 pieds à plat, baisser le bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 pas latéral PD
- 2 croiser PG derrière PD
- 3 pas latéral PD
- 4 ramener PG à côté PD (= Grapevine à dr.)

- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à dr.
- 6 pieds à plat, ramener le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à g.
- 8 pieds à plat, ramener le bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 piqué sur le côté PD
- 2 pas vers l'arrière PD
- 3 piqué sur le côté PG
- 4 ramener PG à côté PD (fermer)
- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 6 pieds à plat, baisser le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 8 pieds à plat, baisser le bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 pas latéral PG
- 2 croiser PD derrière PG
- 3 pas latéral PG
- 4 ramener PD à côté PG (= Grapevine à g.)
- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à g.
- 6 pieds à plat, ramener le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à dr.
- 8 pieds à plat, ramener le bras

Répétition de l'enchaînement du niveau 3 en commençant à g. avec le PG

Bras relâchés le long du corps

- 1 piqué sur le côté PG
- 2 pas vers l'avant PG
- 3 piqué sur le côté PD
- 4 ramener PD à côté PG (fermer)

- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 6 pieds à plat, baisser le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 8 pieds à plat, baisser le bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 pas latéral PG
- 2 croiser PD derrière PG
- 3 pas latéral PG
- 4 ramener PD à côté PG (= Grapevine à g.)

- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à g.
- 6 pieds à plat, ramener le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à dr.
- 8 pieds à plat, ramener le bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 piqué sur le côté PG
- 2 pas vers l'arrière PG
- 3 piqué sur le côté PD
- 4 ramener PD à côté PG (fermer)
- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 6 pieds à plat, baisser le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. vers le haut avec index pointé vers le haut
- 8 pieds à plat, baisser le bras

Bras de nouveau relâchés le long du corps

- 1 pas latéral PD
- 2 croiser PG derrière PD
- 3 pas latéral PD
- 4 ramener PG à côté PD (= Grapevine à dr.)
- 5 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras dr. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à dr.
- 6 pieds à plat, ramener le bras
- 7 sur la pointe des pieds (relevé), tendre bras g. sur le côté avec index pointé et regard dirigé à g.
- 8 pieds à plat, ramener le bras

2× Refrain

Comme pour les niveaux 1 et 2, mais avec mouvements des bras plus difficiles

- 1 – 2 fente avant PD, tendre les bras vers l'arrière, fermer les poings
- 3 – 4 ramener PD à côté PG, ramener les bras
- 5 – 6 fente avant PG, tendre les bras vers l'arrière, fermer les poings
- 7 – 8 ramener PG à côté PD, ramener les bras
- 1 – 2 index pointé à dr. (ou à g.) regard vers la dr. (ou la g.)
- 3 – 4 index pointé de l'autre côté (à dr. ou g.) regard vers la dr. ou la g.
- 5 – 6 index dr. pointé vers l'avant, main g. sur la hanche, genoux pliés
- 7 – 8 garder la position

- 1 – 2 fente arrière PD, croiser les bras devant le torse, fermer les poings
- 3 – 4 ramener PD à côté PG, ramener les bras
- 5 – 6 fente arrière PG, croiser les bras devant le torse, fermer les poings
- 7 – 8 ramener PG à côté PD, ramener les bras
- 1 – 4 faire tourner les bras au-dessus de la tête
- 5 – 8 bras qui font la fête

Pose finale libre