

Chanson 4

«LA DIVERSITÀ»

Equilibre-

en-marche.ch

Objectif: Entraînement de l'équilibre statique et dynamique

Style de musique: Blues/rock'n roll/valse

Tempo: 89 / 130 / 72 bpm

Durée: 5'40"

Éléments de progression¹:  Changement de rythme: rapide lent

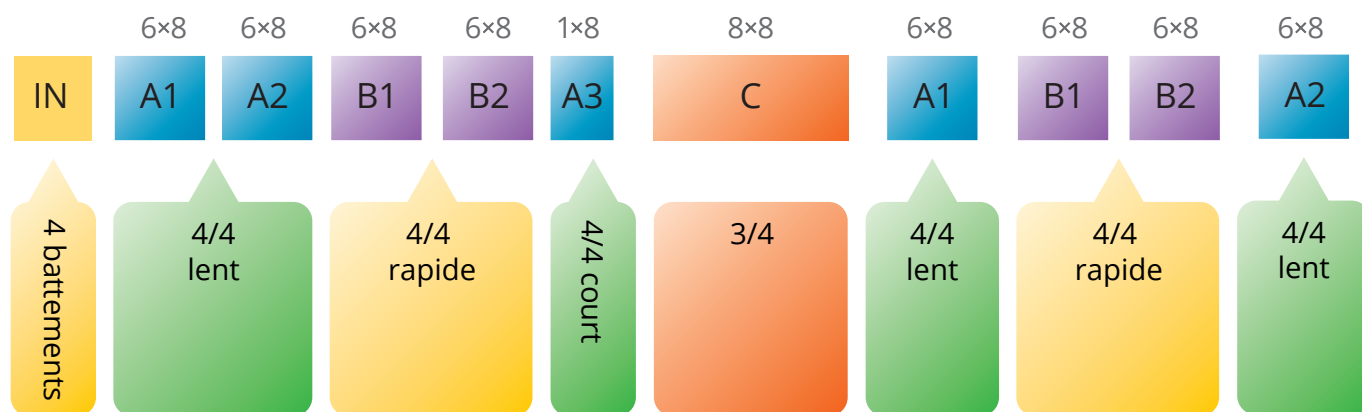
 Mouvements annexes

 Intégration d'engins à main

Variation des pas, changements de direction

Méthode: Les différents tempos et rythmes du morceau constituent un défi supplémentaire pour les participants. Les changements sont bien audibles.

Structure



IN = Introduction (4 battements)

A1, A2 = Blues (4/4, lent; 6×8 temps à compter)

B1, B2 = Rock'n Roll (4/4, rapide; 6×8 temps à compter)

A3 = Blues (4/4, lent; 1×8 temps à compter)

C = Valse (3/4; 8×8 temps à compter)

¹ Explication des éléments de progression dans la documentation «Prévention des chutes: exercices d'entraînement; manuel d'entraînement de la force et de l'équilibre pour prévenir les chutes des personnes âgées». 2^e édition, Berne: BPA, 2016, p. 26-27

Partenaires techniques:

Partenaires principaux:

Idées de mise en œuvre des différentes parties

Partie A

Marcher dans différentes directions

- En avant
- En arrière
- En diagonale

Différentes démarches

- Niveau 1: démarche normale



- Niveau 2: démarche serrée



- Niveau 3: démarche tandem



- Toutes les démarches précédentes mais à reculons
- Pas latéraux simples/doubles/combinés/sans arrêt
- En avançant un pied puis en ramenant l'autre vers le premier, et ainsi de suite: sur le côté, en avant, en arrière
- Pas croisés à gauche puis à droite/sans arrêt
- En changeant la direction vers laquelle le corps est tourné
- Marcher sur la partie avant des pieds
- Un pas vers la droite; le pied gauche vient toucher le sol à l'avant, sur le côté, à l'arrière, en croisant

Changement de rythme/de tempo

- Réduire la vitesse de moitié/d'un quart



Variation du placement des participants

- En binômes:
 - Avancer côte à côte du même pas
 - Avancer côte à côte, en décalé
 - Une personne avance, l'autre recule
- En cercle:
 - Se rapprocher puis s'éloigner du centre
 - Pas latéraux vers la droite/gauche, évtl. avec changements irréguliers
 - Une épaule tournée vers le centre: avancer puis reculer
 - Avec des stimuli perturbateurs: un participant sur deux marche sur place, les autres sortent du cercle et appliquent des stimuli perturbateurs (en poussant légèrement)

Partenaires techniques:

Partenaires principaux:

- En groupes:
 - Marcher à travers la salle
 - Marcher à travers la salle en file indienne
 - Corps tournés dans différentes directions: un groupe est tourné vers les fenêtres, l'autre vers la porte

Accents

- Accentuer les battements 1 et 3 (frapper dans les mains/taper des pieds/claquer des doigts)
- Accentuer les battements 2 et 4
- En binômes: p. ex. une personne frappe dans les mains au battement 1, l'autre tape des pieds au battement 3
- Claquer des doigts, frapper dans les mains
- Frapper dans les mains différents rythmes (temps/contretemps)

Mouvements annexes

- Un bras/les deux bras indique(nt) la direction de déplacement
- Les bras indiquent la direction opposée au déplacement



Espace disponible

- Le réduire; toujours plus étroit (pour simuler une route étroite)
 - Se déplacer dans la même direction, dans toutes les directions, dans deux directions opposées
 - Aller à la rencontre les uns des autres
 - Se déplacer lentement/vite
- Corps tournés dans différentes directions = changements de direction

Engins à main

- Massues (voir plus loin)
- Anneaux de gymnastique
- Foulards



Partie B

Démarches de vitesse variable

- Trottiner
- Mouvements de coups de pied
- Twist
- Step touch: pas de côté, ramener la jambe
- En avançant un pied puis en ramenant l'autre vers le premier, et ainsi de suite

En station debout

- Un pied vient toucher le sol (ou en l'air) dans différentes directions

Différentes directions

- En avant, en arrière, latéralement
- En diagonale

Partenaires techniques:

Partenaires principaux:

Accents

- Accentuer les battements 2 et 4 (frapper dans les mains/taper des pieds/claquer des doigts)
- En binômes: p. ex. une personne frappe dans les mains au battement 2, l'autre tape des pieds au battement 4
- Claquer des doigts, frapper dans les mains
- Frapper dans les mains différents rythmes (temps/contretemps)

Variation du placement des participants

- Voir partie A

Mouvements annexes

- Voir partie A

Partie C

Différents pas de valse

- Pas de valse sur les battements 1, 2, 3
- Un seul pas sur le premier battement
- Déplacer un pied sur le côté puis ramener l'autre vers le premier; idem en avant/arrière
- Avec rotations ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$)

Différentes directions

- En avant
- En arrière
- En diagonale
- Latéralement

Mouvements annexes

- Balancer un bras ou les deux d'avant en arrière (plan sagittal) / sur les côtés (plan frontal) / horizontalement (plan transversal)
- Mouvements circulaires des bras vers l'avant/vers l'arrière (plan sagittal) / devant le corps (plan frontal)
- Balancer un bras ou les deux diagonalement ou exécuter des mouvements circulaires en diagonale

Variation du placement des participants

- Voir partie A
- Miroir: deux groupes se font face; ils exécutent les mêmes mouvements, en miroir

Engins à main

- Voir partie A

Chorégraphie avec deux massues (par personne)

Partie A1 (6×8 ou 12×4 temps à compter)

Les participants se déplacent librement dans la salle et accentuent le 1^{er} battement en entrechoquant les massues.

Partie A2 (6×8 ou 12×4 temps à compter)

Les participants se déplacent librement dans la salle et accentuent le 3^e battement en entrechoquant les massues.

Pendant les 4 derniers temps à compter, répartir les massues debout dans la salle.

Partie B1 (6×8 ou 12×4 temps à compter)

Trotter à travers la salle entre les massues

Partie B2 (6×8 ou 12×4 temps à compter); ci-dessous: 1 est utilisé pour battement 1, etc.

1 Un pas vers la droite

2-4 Le pied gauche vient toucher le sol devant, sur le côté, derrière

5 Un pas vers la gauche

6-8 Le pied droit vient toucher le sol devant, sur le côté, derrière

1-8 Répéter 5×

Partie A3 (1×8 ou 2×4 temps à compter)

1-8 Ramasser les massues et les placer debout en cercle frontal

Partie C

- Partie C1** 1-2 Pas de valse avant-arrière; balancer la massue droite vers l'avant et retour
3-4 Pas de valse avant-arrière; balancer la massue gauche vers l'avant et retour
5-8 Répéter 1 à 4

- Partie C2** 1-2 Pas de valse en diagonale; balancer la massue droite diagonalement vers la gauche et retour
3-4 Pas de valse en diagonale; balancer la massue gauche diagonalement vers la droite et retour
5-8 Répéter 1 à 4 en effectuant simultanément un quart de tour vers la droite (= en cercle, épaule gauche tournée vers le centre)

Répéter les parties C1 et C2 encore 2×

Partie musicale intermédiaire = faire des cercles avec les massues à côté du corps

Répéter les parties C1 et C2 encore 1×

Partie A4 (3×8 ou 12×4 temps à compter)

1-4 Avancer de 4 pas vers le centre du cercle, en accentuant le battement 1 avec les massues

5-8 Reculer de 4 pas vers le centre du cercle, en accentuant le battement 1 avec les massues

- Partie B1** (6×8 ou 12×4 temps à compter)
Trotter entre les massues placées debout en cercle
- Partie B2** (6×8 ou 12×4 temps à compter)
En cercle: voir exercice B1
- Partie A5** 6×8 ou 12×4 temps à compter)
Comme A4 mais en accentuant le 3^e battement

Source: documentation technique 2.104 du BPA «Prévention des chutes: exercices d'entraînement; manuel d'entraînement de la force et de l'équilibre pour prévenir les chutes des personnes âgées», 2^e édition, Berne: BPA, 2016

Partenaires techniques:

Partenaires principaux: