

Chanson 2

«I DON'T WANNA SLEEP»

Equilibre-

en-marche.ch

Objectif: Entraînement de l'équilibre dynamique

Style de musique: Funk/pop

Tempo: 102 bpm

Durée: 3'36"

Éléments de progression¹:  Variation de la station debout

 Tempo plus rapide/plus lent

 Différents rythmes

 Mouvements annexes

 Intégration d'engins à main

 Tâche annexe de type cognitif

Méthode: La structure claire de la chanson (changements bien audibles) facilite l'apprentissage des mouvements.

Structure



IN = Introduction (1×8 temps à compter)

REF = Refrain (4×8 temps à compter)

COUP = Couplet (8×8 temps à compter)

SOLO (4×8 temps à compter)

END = Partie finale (4×8 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 pour la réalisation de l'entraînement

Idées pour la réalisation de l'entraînement

Introduction (1×8): Adopter le rythme

Refrain 1 (4×8): En binôme: marcher en avant

Couplet 1 (8×8): Seul: marcher librement à travers la pièce

Refrain 2 (4×8): En binôme (changer de partenaire): marcher en avant

Refrain 3 (4×8): Changer de binôme

Couplet 2 (8×8): Seul: marcher librement à travers la pièce

Refrain 4 (4×8): En binôme: avancer d'un même pas

Solo (4×8): Bouger librement

Refrain 5 (4×8): En binôme: avancer d'un même pas

Partie finale (4×8): Bouger librement

Variations de difficulté croissante pouvant être intégrées à toutes les parties

1. Changements de direction en marchant, p. ex. toujours après 2×8 temps

- Quart de tour à droite/gauche
- Demi-tour à droite/gauche
- L'instructeur/-trice indique une direction à l'aide d'un mouvement des bras

2. Différentes démarches, p. ex. toujours durant le refrain; pendant les couplets: démarche normale

- Démarche normale



- Démarche serrée



- Démarche tandem



- Démarche chevauchante vers l'avant



- Sur la pointe des pieds
- En avançant un pied puis en ramenant l'autre vers le premier, et ainsi de suite
- Toutes les démarches précédentes mais à reculons, éventuellement en se tenant par les mains
- Démarche latérale: en croisant les pieds devant, puis derrière et ainsi de suite

3. Variation du placement des participants

- En binômes
 - Avancer d'un même pas
 - Avancer côte à côte, en décalé
 - Une personne avance, l'autre recule
- En groupes:
 - Avancer côte à côte d'un même pas
 - Avancer en file indienne, d'un même pas
- Deux groupes se font face et se déplacent en agissant de manière opposée:
 - Bruyamment – en silence
 - Avec de grands mouvements – avec de petits mouvements
 - Vite – lentement (demi-tempo)
 - En avant – en arrière
 - Vers la droite – vers la gauche
 - Vite et bruyamment – lentement et en silence
 - Vite et en silence – lentement et bruyamment
- En cercle, face au centre, durant le refrain:
 - Se rapprocher puis s'éloigner du centre
 - Pas latéraux vers la droite/gauche
- En cercle, une épaule tournée vers le centre:
 - Avancer puis reculer
 - Durant le refrain: se rapprocher puis s'éloigner du centre latéralement; durant les couplets: avancer puis reculer



4. Mouvements annexes

- Les bras indiquent la direction de déplacement
- Les bras indiquent la direction opposée au déplacement
- Rotation des bras vers l'avant ou vers l'arrière, ou l'un vers l'avant et l'autre vers l'arrière
- Rotation des bras dans le plan frontal (devant le corps)
- Claquer des doigts/frapper dans les mains
- Frapper dans les mains différents rythmes (temps/contretemps)



5. Changement de rythme/de tempo

- Réduire la vitesse de moitié/d'un quart
- Doubler la vitesse
- Imprimer un rythme, p. ex. Q-Q-S



6. 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
- Corps tournés dans différentes directions
- Miroir: deux groupes se font face; ils exécutent les mêmes mouvements, en miroir



7. Engins à main

- Dribbler avec un ballon ou le lancer en l'air:
 - Seul: dribbler ou lancer en l'air toujours sur le 1^{er} battement
 - Seul: dribbler sur le 1^{er} battement, lancer en l'air sur le 3^e battement
 - En binômes: dribbler sur le 1^{er} battement, lancer en l'air sur le 3^e battement
 - En binômes: une personne comme ci-dessus; l'autre personne: lancer en l'air au 1^{er} battement, dribbler au 3^e battement
- Avec des claves:
 - Battre différents rythmes
 - Seul, en binômes, en groupe



8. Cognition

- Compter à rebours (tâche simple)
- Au son de certains mots dans les paroles, exécuter des mouvements;
p. ex. sleep → poser la tête sur les mains jointes, baby → former un berceau avec les bras, arms → entourer les hanches avec ses bras, you → montrer quelqu'un du doigt, etc.



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: