

Chanson 5

«J'AI CONFIANCE»

Equilibre-

en-marche.ch

Objectif: Entraînement de l'équilibre statique et dynamique

Style de musique: Pop-folk; paroles en trois langues

Tempo: 97 bpm

Durée: 3'48"

Éléments de progression¹:  Changement de rythme: rapide lent

 Positions en station debout

Variation des pas, changements de direction

Méthode: Le morceau de musique a une structure claire. Attention à la transition avant et après le couplet. Les participants peuvent chanter le refrain tout en bougeant, ce qui constitue un défi supplémentaire.

Structure



IN = Introduction (2×8 temps à compter)

A = Couplet (4×8 temps à compter; en 3 langues)

B = Refrain (2×8 temps à compter; en 3 langues)

INS = Partie instrumentale (2×8 temps à compter)

END = Partie finale (2×8 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

Idées pour la réalisation de l'entraînement

À appliquer à toutes les parties du morceau de musique.

Marcher dans différentes directions

- En avant
- En arrière
- En diagonale

Différentes démarches

- Démarche normale 
- Démarche serrée 
- Démarche tandem 

- Pas latéraux
- 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

Variation du placement des participants

- En binômes
 - Avancer du même pas
 - Avancer côte à côte, en décalé
 - Une personne avance, l'autre recule
- En groupes
- À la file indienne
- En cercle:
 - Se rapprocher puis s'éloigner du centre
 - Face vers le centre: pas latéraux vers la droite/gauche, évtl. avec changements irréguliers
 - Une épaule tournée vers le centre: avancer puis reculer
- En formant une haie d'honneur:
 - S'approcher, s'éloigner
 - S'approcher, tourner les uns autour des autres, s'éloigner
 - Passer du côté opposé

Partenaires techniques:

Partenaires principaux:

Mouvements annexes

- Frapper dans les mains
- Claquer des doigts



Espace disponible

- Corps tournés dans différentes directions
- Réduire l'espace disponible

Cognition

- Selon la langue des paroles, adapter la démarche; p. ex. grands pas pour l'allemand (DE), petits pas pour l'italien (IT), marcher sur la partie avant des pieds pour le français (FR)
- Selon la langue des paroles, marcher vers un point cardinal défini (DE: nord; IT: sud; FR: ouest)

Idée de mise en œuvre

Introduction	Adopter le rythme
Partie A	Marcher librement à travers la pièce; se taper dans les mains si l'on croise un autre participant
Partie B	2 pas latéraux vers la droite; 2 pas latéraux vers la gauche Avancer de 4 pas; reculer de 4 pas Répéter les éléments de cette partie
Partie instrumentale	Adopter différentes positions en station debout



Variations de difficulté croissante

Partie A	En croisant un autre participant <ul style="list-style-type: none">• Se tenir par la main et tourner• Se tenir par la main et rester sur place, en gardant l'équilibre
Partie B	Pas comme ci-dessus <ul style="list-style-type: none">• Tous les 4 battements, frapper dans les mains• Tous les 4 battements, coup de pied vers l'avant, coup de pied croisé, coup de pied vers l'arrière• Coups de pied comme ci-dessus et secouer simultanément les mains dans la direction opposée (p. ex. coup de pied croisé vers la gauche, secouer les mains à droite)• Différents placements des participants: haie d'honneur, en cercle, en binômes

Partenaires techniques:

Partenaires principaux:

- Partie instrumentale**
- Station unipodale et maintenir cette position
 - Bouger les bras dans différentes directions

Utilisation de balance discs

Répartir dans la salle 2 balance discs par participant écartés à largeur de hanches

- Partie A**
- Contourner les balance discs

- Partie B**
- S'arrêter à proximité de 2 balance discs et faire une fente avant sur ceux-ci alternativement avec le pied droit et le pied gauche

- Partie instrumentale**
- S'arrêter sur les balance discs et rester dessus

Variations de difficulté croissante

- Partie A**
- Enjamber les balance discs à l'aide d'un grand pas
 - Marcher à travers la salle, s'arrêter sur chaque balance disc et rester dessus sur un pied

- Partie B**
- Pied droit sur un balance disc: avancer/lever les deux bras/le bras gauche; pied gauche sur un balance disc: avancer/lever les deux bras/le bras droit

- Partie instrumentale**
- Opter pour des variations encore plus difficiles de la station debout
 - Au 1^{er} battement de la musique, frapper dans les mains
 - À chaque battement des mains, regarder dans une autre direction: vers le bas, le haut, la fenêtre, 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: