

equilibre-en-marche.ch en musique

Objectifs

Les morceaux de musique composés spécialement pour la campagne equilibre-en-marche.ch par Alessandro Sabato doivent faciliter aux instructeurs le choix de la musique à utiliser lors des entraînements. Les documents consacrés à chaque chanson sont destinés à fournir des idées et des propositions de difficulté croissante. Ces morceaux avec leurs particularités mettent l'accent sur différents éléments d'entraînement de l'équilibre.



Equilibre-
en-marche.ch

La musique vise en particulier à donner l'envie de bouger et à stimuler la créativité de manière plaisante. Les participants sont stimulés physiquement, mentalement et émotionnellement. L'entraînement joyeux en groupe favorise les processus d'apprentissage à différents niveaux. Le fait qu'il porte sur plusieurs dimensions sensorielles (stimuli visuels, acoustiques et moteurs) favorise la pluralité des mouvements et leur enchaînement harmonieux. Le rythme et la vitesse d'exécution d'un mouvement sont imprimés par la musique; le reste relève de la créativité des instructeurs et des participants. La perception corporelle et la différenciation des mouvements, deux éléments essentiels en matière de prévention des chutes, sont largement présents dans la musique. Les participants apprennent en particulier à être en rythme, à réagir, à coordonner leurs mouvements et à se concentrer. La perception et la mise en œuvre de signaux acoustiques et visuels augmente la vitesse de traitement des informations et les capacités de réaction. L'écoute et l'exécution en

rythme nécessitent attention et adaptation des mouvements. L'initiative individuelle et le plaisir de bouger en musique motivent à rester actif et favorisent la santé physique et mentale.

Méthode:

- Les instructeurs choisissent les morceaux de musique, qu'ils incluent dans la préparation.
- Les instructeurs expliquent les mouvements à exécuter avant de mettre en route la musique, pour que tous les participants puissent bien entendre les explications.
- En musique, les instructeurs accompagnent leurs consignes orales de signes clairs des mains (p. ex. en cas de changement de mouvement, de direction).
- Les instructeurs ne critiquent ou ne corrigent pas les participants, qui n'ont pas tous les mêmes compétences en matière d'entraînement en musique. Dans l'interprétation de la musique, tout est juste!

Partenaires techniques:

Partenaires principaux:

Caractéristiques des morceaux de musique et points forts de l'entraînement

Les différents styles musicaux incitent à bouger différemment.

Chanson 1: «PIANOFORTE»

Morceau de musique de style pop/instrumental, sa structure claire (parties A et B) facilite l'apprentissage des différents exercices. Il se prête bien à l'entraînement de l'équilibre statique. Durant la partie A, les participants maintiennent une position en station debout. Durant la partie B, ils l'abandonnent au profit d'une nouvelle position.

La musique se prête également à des mouvements amples exécutés lentement, qui entraînent les participants dans un équilibre instable, et laisse une large place à la créativité.

Chanson 2: «I DON'T WANNA SLEEP»

De style funk/pop, ce morceau se prête à l'entraînement de l'équilibre dynamique. Sa structure claire qui inclut des changements bien audibles facilite l'apprentissage des mouvements. L'accent peut être mis sur différents éléments. L'enchaînement régulier du refrain et des couplets convient bien à l'adoption de différentes démarches.

Chanson 3: «LA FIESTA»

De style pop/jazz, ce morceau a une structure irrégulière. Les transitions sont très bien au-

dibles. Le couplet et le refrain, tous deux de style pop, incitent à bouger en dansant. La partie swing permet d'intégrer des éléments d'entraînement de la force. La légèreté et l'air entraînant de la musique invitent à chanter, surtout durant le refrain. La structure irrégulière constitue un défi supplémentaire pour l'attention des participants.

Chanson 4: «LA DIVERSITÀ»

Ce morceau avec ses variations de rythme incite les participants à écouter attentivement, à adopter différentes démarches et, sur la partie en $\frac{3}{4}$, à être dynamiques et à exécuter des mouvements de valse. L'équilibre dynamique est travaillé lors des passages de $\frac{4}{4}$ en $\frac{3}{4}$.

Chanson 5: «J'AI CONFIANCE»

Cette chanson trilingue joyeuse incite à bouger en groupe et à chanter. Elle veut favoriser à la fois l'activité physique et les rencontres. Elle permet d'entraîner l'équilibre statique et dynamique, dans la joie et avec d'autres personnes. Sa structure claire permet d'imaginer des chorégraphies simples.

Musique: Alessandro Sabato, www.rexaba.ch, sur mandat de equilibre-en-marche.ch

Partenaires techniques:

Partenaires principaux: