



Chanson 3

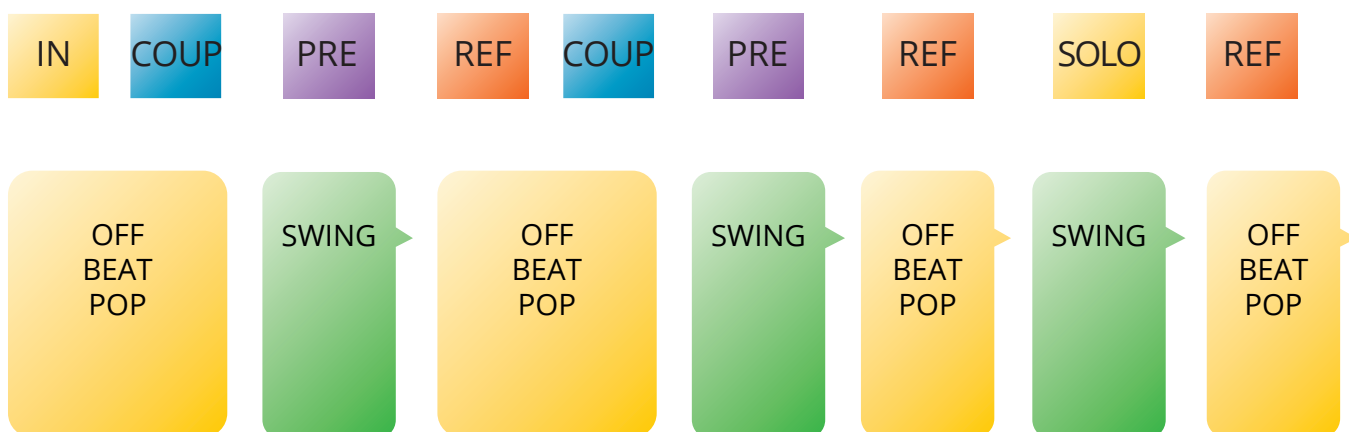
«LA FIESTA»

Equilibre-

en-marche.ch

Objectif:	Entraînement de l'équilibre statique et dynamique ainsi que de la force
Style de musique:	Pop/jazz
Tempo:	118 bpm
Durée:	3'40"
Éléments de progression ¹ :	 Changement de rythme: rapide lent  Mouvements annexes Variation des pas, changements de direction
Méthode:	La structure irrégulière de la chanson constitue un défi supplémentaire pour les participants. Les passages d'une partie à une autre sont bien audibles.

Structure



IN = Introduction
COUP = Couplet
PRE = Pré-refrain
REF = Refrain

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

- POP (IN & COUP)** Se répartir dans la salle; le regard est dirigé vers l'instructeur/-trice
- IN: marcher sur place
 - COUP: se déplacer dans la salle selon les signes de la main de l'instructeur/-trice:
 - en avant
 - à reculons
 - latéralement
 - en diagonale
- SWING (PRE)** • PRE: squats
- POP (REF & COUP)** • REF: se déplacer librement dans la salle
- COUP: comme ci-dessus
- SWING (PRE)** • PRE: squats
- POP (REF)** • REF: se déplacer librement dans la salle
- SWING (SOLO)** • SOLO: faire de grands mouvements sur place
- POP (REF)** • REF: se déplacer librement dans la salle
-

Idées pour augmenter progressivement le niveau de difficulté

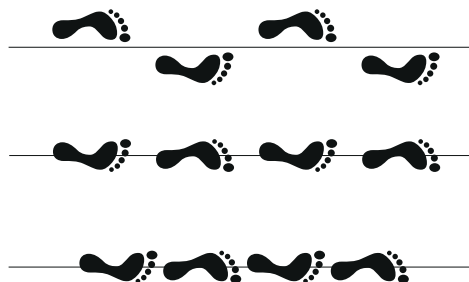
- Niveau 1: démarche normale
Niveau 2: démarche serrée
Niveau 3: démarche tandem

Parties pop

Une partie pop peut elle-même être subdivisée en couplet et refrain, auxquels correspondent des mouvements différents. Par souci de simplification, cette partie peut être considérée comme une unité.

Différentes démarches

- Niveau 1: démarche normale
- Niveau 2: démarche serrée
- Niveau 3: démarche tandem



- Déplacer un pied, ramener l'autre à côté de celui-ci et ainsi de suite
- Trottiner ou trotter
- Toutes les démarches ci-dessus mais à reculons
- Pas latéraux simples/doubles/combinés/sans arrêt
- Pas croisés à gauche puis à droite/sans arrêt
- En changeant la direction vers laquelle le corps est tourné

Changement de rythme/de tempo

- Réduire la vitesse de moitié/d'un quart



Variation du placement des participants

- En binômes:
 - Se déplacer d'un même pas
 - Marcher 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 et vers la gauche, éventuellement avec des changements irréguliers
 - En cercle, une épaule tournée vers le centre: avancer puis reculer

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)



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: changement après chaque partie pop p. ex.



Parties swing

- Fente avant pied droit/pied gauche
- Fente avant avec changement de direction
- Squats
- Lever alternativement le genou droit puis le genou gauche
- Station debout sur une jambe
- Se mettre en position d'équilibre

Variation du placement des participants

- En binômes:
 - Miroir
 - Deux personnes ou plus forment une figure

Mouvements annexes

- Lever les bras
- Faire signe à quelqu'un avec les bras
- Lever les bras latéralement et bouger le haut du corps alternativement vers la droite et vers la gauche

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: