

Chanson 1

«PIANOFORTE»

Equilibre-

en-marche.ch

Objectif: Entraînement de l'équilibre statique
Style de musique: Pop/instrumental
Tempo: 74 bpm
Durée: 5'45"

Éléments de progression¹:

-  Variation de la station debout
-  Mouvements annexes
-  Stimuli perturbateurs
-  Variation de la surface d'appui
-  Intégration d'engins à main
-  Organes sensoriels
-  Tâche annexe de type cognitif

Méthode: La structure répétitive de la chanson facilite l'apprentissage des différentes stations debout ou des tâches.

Structure



IN = Introduction

Partie A = Maintien d'une station debout (AA: durée 40")

Partie B = Abandon de la station debout au profit d'une nouvelle position (B: durée 20")

Partie C = Concentration sur la respiration (CC: durée 30")

END = Partie finale

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

Les participants ont à leur disposition de quoi se tenir ou quelque chose/quelqu'un à quoi/qui s'appuyer (chaise, paroi, partenaire).

Les positions de départ sont décrites au premier passage.

Premier passage: positions de base

Introduction: Station debout, les pieds écartés à largeur de hanche
Perception du propre corps



Partie A1: Pieds serrés



Partie B1-B4: Relâchement

Partie A2: Station en demi-tandem, pied droit devant
Partie A3: Station en demi-tandem, pied gauche devant



Partie A4: Station en tandem, pied droit devant
Partie A5: Station en tandem, pied gauche devant



Partie C: Comme pour l'introduction, mais en veillant à avoir une respiration fluide

Variations de difficulté croissante pouvant être intégrées à toutes les parties A

1. Organes sensoriels

- Fermer un œil/les deux yeux



2. Ajout de mouvements des bras

- Tendre les bras (statique) vers l'avant / sur le côté / vers le haut
- Bouger les deux bras parallèles vers l'avant, vers le haut, sur le côté puis en les abaissant
- Bouger les bras alternativement: dr. vers l'avant, g. vers l'avant, dr. vers le haut, g. vers le haut, dr. sur le côté, g. sur le côté, abaisser le dr., abaisser le g.
- Bouger les bras différemment (dynamique): p. ex. dr. vers l'avant et g. sur le côté, les deux vers le haut, g. vers l'avant et dr. sur le côté, abaisser les deux
- Réaliser les mouvements des bras avec différents engins à main (p. ex. foulards, petits sacs de riz/sable, massues)
- Dessiner ou écrire quelque chose en l'air avec les deux bras (voir fascicule d'exercices)



3. Stimuli perturbateurs

- Pendant qu'une personne adopte différentes stations debout, une autre la tire et la pousse doucement dans toutes les directions



4. Variation de la surface d'appui et du support

- Station unipodale:
 - Piqué de la jambe libre (rapide/lent; devant-sur le côté-derrière-pieds joints)
 - La jambe libre décrit un cercle vers l'arrière et vers l'avant
- Station sur la partie avant des pieds
- Station sur:
 - des balance discs
 - un tapis de gymnastique (possibilité de le rouler)
 - deux pieds ou un pied



5. Variation du placement des participants

Adopter les mêmes stations debout qu'au début, les rendre éventuellement plus complexes (point 4):

- En formation libre
- En cercle:
 - Transmettre un engin à main à son voisin en le suivant du regard
 - Transmettre plusieurs engins à main dans différentes directions en maintenant les stations debout
 - Intégrer une tâche cognitive (point 6)
- Transmettre des engins à main uniquement durant la partie A
- En groupes: en formant de petits cercles, des carrés, etc.; transmettre des engins à main
- En binômes face à face: exécuter des tâches cognitives; se lancer un ballon ou un objet similaire



6. Tâche cognitive

- Calculer, p. ex. compter à rebours (tâche simple)



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