Chanson 1 «PIANOFORTE»



Objectif: Entraînement de l'équilibre statique

Style de musique: Pop/instrumental

Tempo: 74 bpm 5'45" Durée:

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

A1 В1 A2 B2 **A3 B3 A4 B4 A5** B

= 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")

= Partie finale END

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». 2e édition, Berne: BPA, 2016, p. 26-27

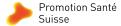












Idées pour la réalisation de l'entraînement

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

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

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



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», 2e édition, Berne: BPA, 2016











3