



# FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE : “LA DANSE POUR TOUS”



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'histoire de la danse en France est riche et variée, couvrant plusieurs siècles et intégrant de nombreux styles et influences. Voici un aperçu des étapes de son évolution :

**PRÉHISTOIRE ET ANTIQUITÉ** : Les premières traces de danse en France remontent à la préhistoire, avec des représentations de danseurs dans des grottes comme celle des Trois Frères en Ariège. Pendant l'Antiquité, la danse avait souvent une dimension rituelle et spirituelle.

**MOYEN-ÂGE** : La danse médiévale en France était principalement liée aux fêtes et aux cérémonies. Les danses populaires incluaient des rondes et des branles, souvent accompagnées de musique live.

**RENAISSANCE** : La Renaissance a vu l'émergence de danses plus structurées et codifiées, comme la pavane et la gaillarde. La danse de cour est devenue un élément central des festivités aristocratiques.

**XVII<sup>E</sup> SIÈCLE** : Ce siècle est marqué par l'essor du ballet de cour,





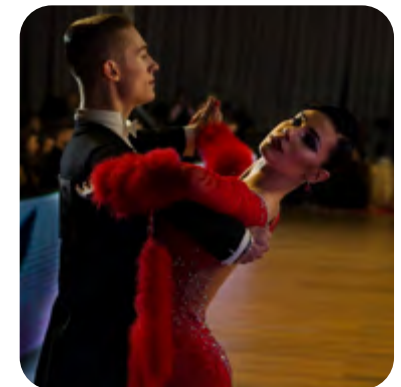
avec des figures comme Louis XIV, qui a fondé l'Académie Royale de Danse en 1661. Le ballet est devenu un art majeur, avec des chorégraphies complexes et des costumes élaborés.

**XVIII<sup>E</sup> SIÈCLE :** La danse baroque, ou “Belle danse”, a dominé cette période. Jean-Georges Noverre a été un théoricien influent, prônant une danse expressive et dépouillée d'artifices.

**XIX<sup>E</sup> SIÈCLE :** Le ballet romantique a pris son essor avec des œuvres emblématiques comme “La Sylphide” et “Giselle”. La danse est devenue plus narrative et émotionnelle.

**XX<sup>E</sup> SIÈCLE :** La danse moderne et contemporaine ont émergé, avec des figures comme Isadora Duncan et Maurice Béjart. Ces styles ont introduit une plus grande liberté de mouvement et une expression personnelle accrue.

**AUJOURD'HUI :** La danse en France est extrêmement diversifiée, englobant des styles allant du hip-hop au ballet classique, en passant par la danse contemporaine et les danses du monde.





### ASTUCE HELPY :

Si votre proche fatigue rapidement, prévoyez une chaise pliante pour qu'il puisse s'asseoir et ainsi se reposer. Pensez aussi à lui offrir à boire régulièrement.



## LES BÉNÉFICES DE LA DANSE CHEZ LES PLUS ÂGÉS

### AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

La danse est une activité physique complète qui aide à renforcer les muscles, améliorer l'endurance et la flexibilité, et favoriser la santé cardiovasculaire.

### ÉQUILIBRE ET COORDINATION

En pratiquant régulièrement la danse, les seniors peuvent améliorer leur équilibre et leur coordination, ce qui est crucial pour prévenir les chutes.

### STIMULATION COGNITIVE

Apprendre et mémoriser des pas de danse stimule la mémoire et la concentration, ce qui peut aider à prévenir le déclin cognitif.

### INTÉRACTIONS SOCIALES

La danse est souvent pratiquée en groupe, ce qui permet de rencontrer de nouvelles personnes et de tisser des liens sociaux, réduisant ainsi l'isolement.







## ASTUCE HELPY :

**Pensez-y ! On peut danser assis ou en fauteuil. Si la station debout est trop difficile à supporter pour votre proche fragile, proposez-lui cette alternative.**

### RÉDUCTION DU STRESS

La danse libère des hormones du bien-être comme la dopamine et les endorphines, ce qui aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

### CONFIANCE EN SOI

En maîtrisant de nouveaux mouvements et en s'exprimant à travers la danse, les seniors peuvent gagner en confiance et en estime de soi.

### BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

La danse permet de s'exprimer artistiquement et de libérer ses émotions, contribuant ainsi à un sentiment général de bien-être.

## LES TYPES DE DANSES ADAPTÉES AUX PLUS ÂGÉS

Il existe plusieurs types de danse particulièrement adaptés aux personnes âgées, en fonction de leurs préférences et de leur condition physique. Voici quelques exemples :

**DANSE DE SALON :** Cette catégorie inclut des danses comme la valse, le tango, le cha-cha et le rock. Ces danses sont idéales pour améliorer l'équilibre, la coordination et la posture.

**DANSE EN LIGNE :** Les participants forment des lignes et exécutent des mouvements synchronisés. C'est une excellente option pour ceux qui préfèrent danser en groupe sans partenaire.





### ASTUCE HELPY :

Pour faciliter la participation de votre proche fragile, pensez à travailler en duo avec lui afin de le guider et de ne pas le laisser seul.



**DANSES FOLKLORIQUES :** Ces danses offrent un mélange d'activité physique et d'exploration culturelle. Elles sont souvent pratiquées en groupe et peuvent être très divertissantes.

**YOGA-DANSE :** Cette discipline combine les postures du yoga avec des mouvements fluides et harmonieux de la danse. Elle est particulièrement bénéfique pour la flexibilité et la relaxation.

**DANSE CONTEMPORAINE :** Pour ceux qui recherchent une expression artistique plus libre, la danse contemporaine peut être une excellente option.

**BALLET DOUX :** Adapté aux seniors, ce type de ballet met l'accent sur des mouvements doux et contrôlés, parfaits pour améliorer la posture et la force musculaire.

Ces différentes formes de danse permettent aux seniors de choisir celle qui correspond le mieux à leurs goûts et à leurs capacités.





## ASTUCE HELPY :

Ne vous précipitez pas. Commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos sessions. Soyez régulier, car la régularité est la clé pour progresser.



## QUELQUES CONSIGNES POUR PRATIQUER EN SÉCURITÉ

### CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Avant de commencer, il est toujours prudent de vérifier avec votre médecin que vous êtes physiquement apte à pratiquer la danse.

### CHOISISSEZ LE BON TYPE DE DANSE

Optez pour un style de danse qui correspond à vos goûts et à votre condition physique. Les danses de salon, les danses en ligne ou les danses folkloriques sont souvent recommandées pour les seniors.

### TROUVEZ UN COURS ADAPTÉ

Recherchez des cours de danse spécialement conçus pour les seniors. Ces cours prennent en compte les besoins et les capacités des personnes âgées.

### ÉQUIPEZ-VOUS CORRECTEMENT

Portez des vêtements confortables et des chaussures adaptées pour éviter les blessures et danser en toute sécurité.

**Amusez-vous !**

