

## DANSE DE LA CHAISE

### Description

Cette activité de danse sur chaise est conçue pour permettre aux personnes âgées de bouger tout en restant assises. Elle peut être pratiquée individuellement en suivant un tutoriel vidéo, ou en groupe, où un animateur présente les mouvements étape par étape. Cette activité favorise l'engagement cognitif, l'exercice physique et le plaisir dans un format sûr et accessible.



### Temps nécessaire

--

### Cadre d'apprentissage

Activité individuelle ou en group

### Matériel(s) nécessaire(s)

- Chaises robustes sans accoudoirs disposées en cercle ou en demi-cercle
- activité individuelle : Un appareil avec accès à Internet (ordinateur, tablette ou télévision) pour lire des vidéos.
- activité de groupe : un appareil de musique

Facultatif : des accessoires légers comme des foulards ou des petites balles pour renforcer l'engagement.

### Objectifs

#### d'apprentissage



- Améliorer la forme cognitive par la mémorisation et le suivi de modèles de mouvements.
- Améliorer la coordination, la flexibilité et la motricité fine.
- Favoriser le sentiment d'accomplissement et le bien-être émotionnel.
- Offrir des possibilités d'interaction sociale (en groupe).

### Résultats attendus

- Amélioration de la condition physique et cognitive grâce à une participation active.
- Confiance accrue dans le suivi des instructions et l'apprentissage de nouveaux schémas.
- Amélioration de l'humeur et réduction du sentiment d'isolement.
- Possibilités de créer des liens sociaux au sein d'un groupe.

### La source de l'activité :

Wisamar  
(Videos: YouTube)



## Conseils étape par étape

### Pour un réglage individuel :

- Sélectionnez une vidéo de danse de la chaise que vous aimez. Voici deux exemples : [Dance linéaire](#) (14 min) [Danse sur chaise et fitness](#) (8:50 min)
- Trouvez une chaise confortable et solide dans un espace où vous avez suffisamment de place pour étirer vos bras et vos jambes. Placez votre appareil (tablette, ordinateur portable ou télévision) à un endroit où vous pouvez le voir facilement.
- Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol. Détendez vos épaules et respirez profondément pour vous mettre dans le bon état d'esprit
- Appuyez sur « play » et laissez-vous guider par l'instructeur. Ne vous souciez pas de la perfection de chaque mouvement - faites simplement de votre mieux et bougez d'une manière qui vous convient.
- Si un mouvement vous semble trop difficile, simplifiez-le ou faites une courte pause.
- Appréciez la musique et le mouvement - ressentez le groove :)

### Pour les groupes :

- Rassemblez les participants et veillez à ce qu'ils soient assis de manière à ce que chacun puisse voir l'animateur.
- Commencez par quelques mouvements faciles pour l'échauffement et l'assouplissement
- Divisez l'exercice en plusieurs parties et montrez chaque mouvement lentement, étape par étape.
- Guidez les participants pour qu'ils pratiquent chaque mouvement ensemble, en répétant si nécessaire. Encouragez les participants à se joindre aux mouvements autant qu'ils le peuvent. Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection, mais de s'amuser.
- Une fois que tout le monde est à l'aise, combinez les mouvements en une routine complète et jouez ensemble, éventuellement avec une musique de fond.
- N'oubliez pas d'applaudir votre performance.
- Terminez par de légers étirements ou des mouvements de relaxation.

## Conseils pratiques

- Ajustez le rythme et la complexité des mouvements en fonction des capacités du groupe.
- Utilisez des indications verbales claires et simples, combinées à des démonstrations.
- Encouragez les participants à modifier les mouvements en fonction de leur confort et de leur sécurité.
- Envisagez de passer une musique familière ou entraînante pour renforcer l'engagement des participants.
- Des accessoires légers et faciles à manipuler peuvent rendre l'activité plus dynamique :  
Foulards ou rubans pour les faire onduler au rythme de la musique.  
De petites balles pour imiter les mouvements de lancer ou de serrer pendant la danse.  
Des objets sonores tels que des tambourins ou des maracas légers pour rythmer l'activité.

