

# Activités dansées

<b>Intérêt</b>	<p>Cette activité contribue au maintien des capacités de mémorisation, d'équilibre et de coordination grâce à l'apprentissage de danses dans une ambiance conviviale. Elle procure détente, échanges et relations avec les autres membres du groupe, créativité, concertation, adhésion à un projet collectif. La danse améliore la silhouette, accroît la résistance physique, favorise le sommeil et permet de conserver le corps en bonne santé.</p> <p>Elle est utile chez la femme pour combattre l'ostéoporose. En dansant, on fait travailler une grande masse musculaire ainsi que les articulations. Au plan psychologique, la danse permet d'évacuer ses soucis et son stress car l'on doit se concentrer sur les mouvements à exécuter.</p> <p>C'est donc un moyen de détente, mais aussi une façon de connaître des personnes nouvelles, ce qui peut aider à vaincre la timidité.</p> <p>La danse offre la possibilité de libérer son énergie. Avec la danse, on peut donner libre cours à sa créativité. Danser est une manière de s'affirmer et de se débarrasser de ses inhibitions.</p> <p><b>Activité conseillée, qui permet de maintenir ses capacités de mémorisation, d'orientation dans l'espace et d'équilibre.</b></p>
<b>Modalités de pratique</b>	<p>Apprentissage de chorégraphies variées, mettant en jeu divers pas, diverses formations dans l'espace, des enchaînements originaux, sur des musiques de différents styles.</p> <p>Chaque animateur dévoile les secrets des pas, des rythmes, des postures et du style.</p>
<b>Précautions à prendre</b>	<p>Les déplacements sur sol dur glissant ainsi que sur les moquettes (<i>sautillés, frappés au sol avec les talons, mobilisation des pointes de pied</i>) et la sollicitation de l'articulation de l'épaule, de la hanche et du rachis dans les danses en couple et collectives peuvent engendrer des problèmes articulaires.</p> <p><b>Cette activité est déconseillée aux personnes souffrant d'ostéoporose confirmée et de problèmes d'équilibre.</b></p>



**FAIRE ATTENTION A LA QUALITE DES SOLS ET AUX CHUTES.**