



LE TANGO EN STRUCTURES

Accompagner et prévenir

POUR LES SENIORS : améliorer les conditions de vie

Le tango permet aux **personnes âgées** de :

- ✓ rompre l'isolement et trouver du lien social : vie sociale, affective, combattre la dépression
- ✓ améliorer le niveau d'activité physique : équilibre, coordination, rythme, mobilité
- ✓ stimuler l'attention, maintenir la flexibilité mentale et physique
- ✓ stimuler la capacité de rétention et d'évocation, la mémoire, les capacités intellectuelles
- ✓ retrouver le sens du mouvement : réduire le risque de chutes et de fractures
- ✓ lutter contre l'ostéoporose, renforcer le muscle cardiaque, diminuer la tension artérielle

TROUBLES MOTEURS et NON MOTEURS : prévenir et accompagner

ALZHEIMER

Favoriser le contact avec l'environnement

Cette maladie entraîne une détérioration progressive et définitive des fonctions dites « cognitives » : mémoire, langage, raisonnement, orientation dans le temps et dans l'espace, reconnaissance des personnes et des objets, difficulté à effectuer des gestes du quotidien. L'objectif est de stimuler d'autres aptitudes pour compenser le déficit de la perte.

PARKINSON

Stimuler la mobilité

Le tango aide à ralentir ses symptômes non moteurs (dépression, fatigue, dégénérescence cognitive), ou moteurs (Akinésie, rigidité et tremblement, marche difficile, ralentissement du débit de parole, équilibre).

La socialisation : les personnes atteintes des maladies de Parkinson ou d'Alzheimer sont souvent isolées. Ils trouvent la possibilité du soutien social que suppose cette pratique, par le fait d'être en interaction, d'échanger, de porter son attention vers les autres.

- ✓ Améliorer l'équilibre, la mobilité, la souplesse des articulations : anticipation des changements de posture, coordination de la posture et du geste, exercices de transfert, de marche
- ✓ Prévenir les troubles de la marche et agir sur la posture : le tango est avant tout de la marche
- ✓ La musique agit sur les parties émotionnelles du cerveau, rendant le mouvement plus facile et plus fluide, elle relaxe. Il s'agit de faire le lien entre musique et mouvement, et de développer la sensibilité à la musique
- ✓ Travailler le rythme

- ✓ Avoir une meilleure coordination des membres
- ✓ Prévenir les risques de chute : par des pas particuliers, la manière d'avancer et de reculer, la rythmique, l'équilibre, l'axe
- ✓ Avoir une meilleure mémoire : par le contrôle de l'attention
- ✓ Notion d'espace / dimension / direction : appropriation de l'espace
- ✓ Acquérir une meilleure estime de soi, combattre la dévalorisation liée à la maladie
- ✓ Ne plus penser à ce qui fait peur, et ne plus focaliser sur ses difficultés
- ✓ Entretenir la force musculaire
- ✓ Développer les perceptions
- ✓ Améliorer la vitesse du geste
- ✓ Augmenter l'autonomie
- ✓ Le soutien du regard, l'attention à l'autre, le contact par l'enlacement, comme câble avec la vie
- ✓ Apporter des résultats positifs sur l'humeur des personnes
- ✓ Trouver du plaisir dans la danse

Anorexie, boulimie

Le travail en douceur sur la conscience corporelle et la relation à l'autre, amène peu à peu l'individu à appréhender autrement l'image de son corps, et la façon dont il peut être en relation avec les autres.

Phobies

Peur de parler en public, de se laisser regarder, toucher, peur des foules ou des grands espaces...

Anxiété

Grâce notamment au travail sur le rythme, la retenue, le contrôle de l'équilibre, la relaxation et l'écoute de son corps et de celui de l'autre.

Maladies mentale

La pratique du tango requiert une grande concentration et aide à garder le contact avec la réalité, tout en créant un rapport avec l'autre : aller vers l'autre, rechercher le contact physique, s'ouvrir au monde qui les entoure.

Maladies cardiovasculaires

Une pratique régulière s'avère très utile en prévention. La fréquence cardiaque atteint 60 % de sa capacité maximum en dansant le tango. La pratique régulière permet de faire baisser les facteurs de risque pour les artères, le cholestérol, le diabète, la pression sanguine. Elle développe de nouveaux canaux de circulation et permet une revascularisation naturelle.

Santé ostéoarticulaire et posturale

Pour le maintien et en prévention.

Estime de soi : la pratique du tango, accompagnée dans un cadre sécurisant et facilitant, a un impact sur les personnes atteintes de dépression et elle en améliore l'estime de soi, quelque soient les troubles à l'origine de l'état dépressif.

