

**ABB Reportages**

VIRTUEL OU À ROULETTES...  
LE TANGO SE RÉINVENTE  
CHEZ LES AÎNÉ.E.S

**#20**

***Rendez-vous du mois***

***Mardi 4 mai / Journée de rendu  
Formation au Tango Thérapeutique***

**Formation, donc action !**

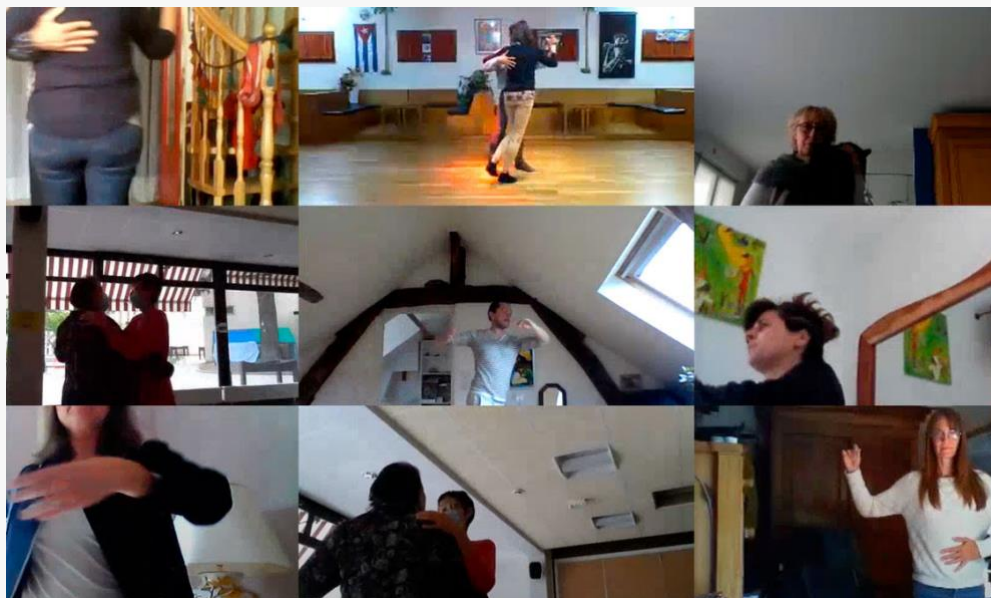
**C'est depuis l'Institut Marey de Dijon que s'est déroulé, le 4 mai, via Zoom, le rendu d'une formation au Tango thérapeutique qui avait eu lieu les 15, 16 et 17 mars derniers.**

Les stagiaires étaient présents pour cette journée d'échanges qui restera, dans les annales de la Formation au Tango Thérapeutique, comme un très beau moment de partage de mots et de pas, mais aussi d'écoute réciproque, car l'attention a été portée, en priorité, aux expériences menées sur le terrain par les uns et les autres.

Les idées ont fusé, depuis celle d'un œillet rouge proposé comme signe de ralliement du projet, jusqu'à celle d'une ordonnance médicale qui proposerait le Tango comme soin remboursable car thérapie à prendre réellement en compte !

Et tout s'est terminé, avec une équipe attentive aux préconisations de Thomas Poucet, par un inoubliable Tango virtuel dont ces images gardent la mémoire...

Même le chat de Sylviane s'y est mis !



*Cliquez sur l'image pour voir la vidéo.*

**Les prochaines sessions de formation auront lieu les**

**18, 19 et 20 octobre et 16 décembre 2021 [COMPLET]**

**15, 16 et 17 novembre et 16 décembre 2021**

**14, 15 et 16 mars et 14 avril 2022**

[Pour télécharger le dépliant, cliquez ici.](#)

Pour en savoir plus et s'inscrire aux prochaines formations,  
[rendez-vous sur le site du SEFCA, cliquez ici.](#)

---

*Mardi 25 mai à 14h30*

## **Les Ateliers de Muriel Ickowicz ouvrent...**

**Une 2ème édition virtuelle de  
« Chantons à tout âge »**

Après avoir repris, suivi nos ateliers en ligne, Muriel Ickowicz a imaginé et mis en place avec ses résidents de la Maison de Retraite Saint Dominique à Arcachon un atelier très festif ; et c'est ainsi que mardi prochain, ils ouvriront la deuxième édition de « **Chantons à Tout Âge** » proposé par Culture et Hôpital



*Cliquez sur l'image pour rejoindre l'évènement.*

**De plus, ne reculant devant rien, ils lancent l'invitation aux résidents d'autres établissements**

d'apprendre la chorégraphie, et d'envoyer leurs images !

C'est parti pour un INTEREHPAD TANGUERO !



*Cliquez sur l'image pour voir la vidéo.*

## ***Les gagnants du mois***

**Bravo à Soraya et Florence, d'avoir, à l'Hôpital de la Croix Rousse de Lyon, convaincu d'un Tango, cette résidente, amputée d'une jambe, dont la Danse fut la Vie !**

Lors du premier atelier, elle n'avait pas voulu venir.

Au second, elle a regardé. Au troisième, elle a dansé !

Tango sur roulettes, entre une animatrice et une résidente, il fallait y penser !



*Cliquez sur l'image pour voir la vidéo.*

---

**Bravo également aux aînés du "Manoir du Ménil" à Brasmenil, Belgique, qui ont bien reçu leurs tablettes de chocolat !  
Un petit film est même en préparation...**



**Ils/Elles ont dit...**

## **Envie de danser ?**

**Dr Good vous donne, ce mois-ci, 10 bonnes raisons de se mettre au Tango ...**

Adossé à l'expérience de "TANGO POUR LES AÎNÉS"  
conforté par les explications du docteur Marc Cohen  
et du professeur France Mourey,  
l'article laisse peu de chances d'échapper à l'Abrazo et à l'Ocho...



**10 RAISONS**  
de se mettre à la  
**danse de salon**

Tango, salsa, paso doble, valse, java, bachata, flamenco, rumba ou cha-cha... les danses de salon (parfois dites "de société") ont le vent en poupe : plus de 3 millions de Français enchaînent ainsi leurs pas de deux, pour le plus grand plaisir du cœur et du corps!

PAR ISABELLE DELALEU

**1 Retarder le vieillissement cérébral**  
• **En développant les capacités cognitivo-motrices** : d'un ou il faut anticiper les mouvements de l'autre, apprendre les pas, garder l'équilibre, acquiescer rapidement et rapidement, on stimule notre processus naturel de compensation cérébrale. Or, c'est celui-ci, physiologique et inné, qui permet de contrebalancer les pertes naturelles de masse musculaire, de vitesse de réaction ou même de mémoire immédiate liées au vieillissement normal", explique France Mourey, chercheuse Inserm. Idéal pour garder intacts ses capacités au fil de l'âge!

**2 Entretenir son corps et protéger son cœur**  
• **Danser est une véritable activité physique** : Jambes, fessiers, bras, épaules, dos, abdominaux... tous les muscles sont sollicités, ce qui permet de rester tonique et de dépenser des calories (de 200 à 500/heure, selon l'intensité), tout en échappant au "no pain, no gain" (pas de souffrance, pas de progrès). D'ailleurs, virevolter sur la piste relève de l'endurance, sur le plan cardio-vasculaire : le cœur travaille intensément pour apporter plus de sang et d'oxygène aux muscles, il se développe et devient plus efficace au fil des séances, les fonctions respiratoires s'améliorent.

**3 Améliorer sa coordination**  
• **Danser à deux n'est ni simple ni inné** : cela exige de coordonner bras et jambes, mais aussi de caler son pas et son rythme sur ceux de son partenaire. Une grande concentration est requise au début, surtout si on ne se sent pas à l'aise sur le plan corporel. Mais au fil des répétitions, l'aisance s'installe : les mouvements deviennent naturels, on se déplace mieux dans l'espace... et on peut alors se laisser aller et profiter.

**Alors, en piste ?**

[Pour lire l'article en intégralité, cliquez ici.](#)

« Mille mercis du fond du cœur ! Votre effort va, c'est sûr, faire chavirer les EHPAD !!! Qu'ils soient debout ou en fauteuil, ils sont transformés par le chant ou la danse ! J'ai peut-être un record : ma dernière Tanguera sortie du fauteuil a 101 ans ! Qui dit mieux ? » Yves Gabriel

**Avec le soutien du Gérontopôle Pierre Pfitzenmeyer  
et du Fonds Transmission et Fraternité**

ABB Reportages

7 rue Hernoux - 21000 DIJON

[anne.bramardblagny@gmail.com](mailto:anne.bramardblagny@gmail.com)

[www.abbreportages.fr](http://www.abbreportages.fr)