



# TANGO DISCUSSION

Un projet de la  
**Cie La Innombrable**

e n t r e  
•  
d e u x



En partenariat avec la **Ville de Marseille** et la **Mairie du 2/3**

# TANGO

## *atelier pour les Séniors*

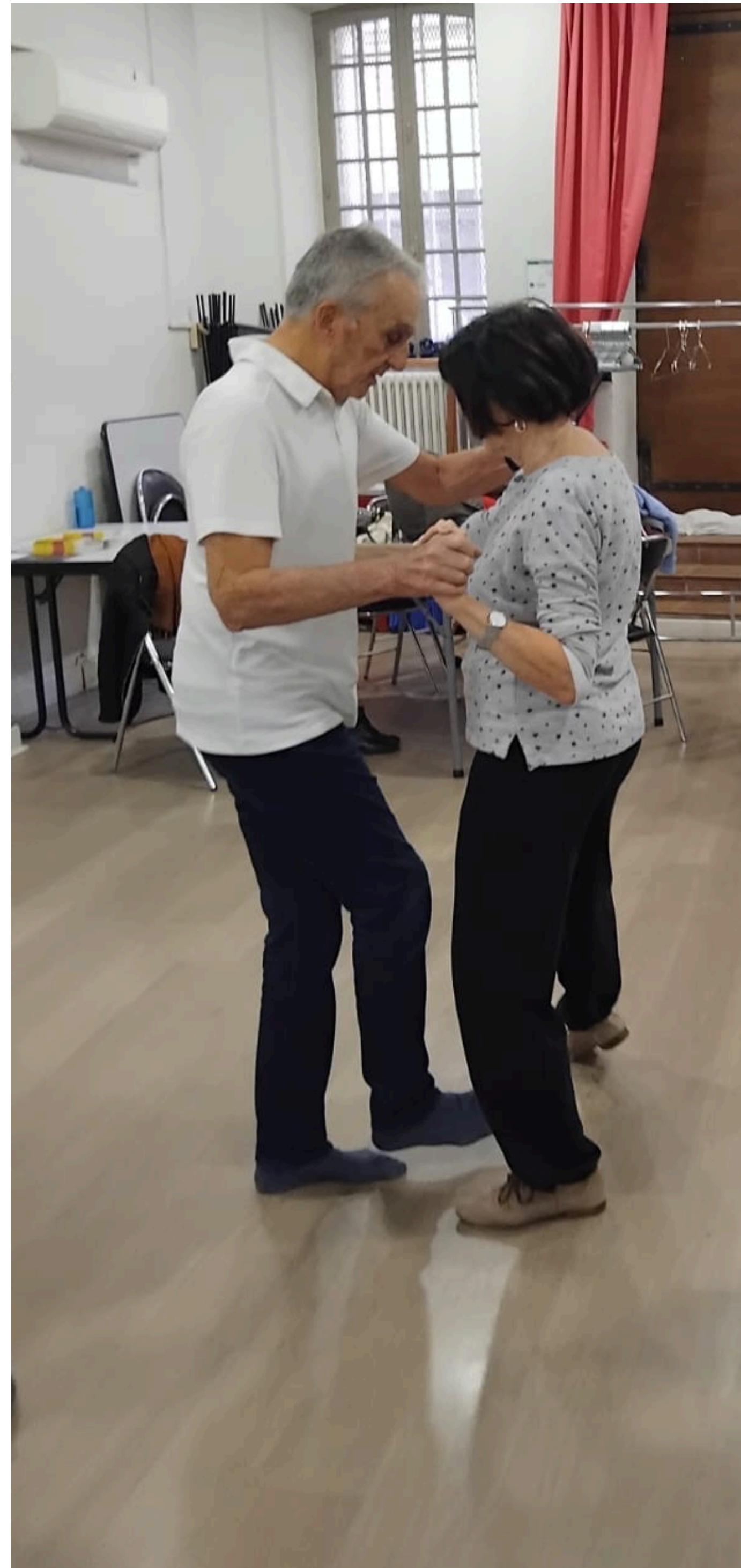
Tango Discussion est un atelier de tango argentin pour les séniors. C'est l'occasion pour les seniors de se parer de leurs plus beaux habits pour participer à ce moment festif.

Les danseurs leur enseignent les rudiments du tango argentin.

L'objectif est de développer des liens interindividuels au sein du territoire, de la mixité sociale et d'apporter une réponse culturelle à un besoin de cohésion sociale identifié.

### **OBJECTIFS :**

- Un projet sur le territoire du 2/3 : créer du lien entre les habitants par un projet fédérateur
- Mixité au sein du projet
- Rendre accessible la pratique artistique
- Sensibiliser les Séniors à la dans
- Proposer une expérience unique, novatrice



*Nous proposons cet atelier au CAL du Refuge à Marseille. Ce projet rencontre un beau succès auprès des séniors.*

# *Les bienfaits*

**Article, "Le Monde" 29 Juillet 2008 (extrait)**

**Le tango : une manière agréable de prévenir les chutes chez les seniors...**

Dans le cadre du Premier congrès international de Tangothérapie qui s'est tenu à la mi juillet à Rosario (Argentine), les spécialistes de l'Ecole de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill au Canada ont rappelé les résultats de leurs recherches sur le tango qui montrent que cette danse possède de nombreuses vertus et qu'elle permet notamment de réduire l'hypertension et d'améliorer la coordination des mouvements et l'équilibre, réduisant ainsi les chutes chez les seniors...

Explications. Les résultats de cette étude ne sont pas nouveaux... Ils sont déjà parus en 2005, mais il n'est peut-être pas superflu de revenir sur l'intérêt de danser le tango pour les seniors... A l'origine, cette recherche n'a pas été effectuée au hasard. En effet, en 2004, la Société internationale de Cardiologie avait déjà révélé que la pratique du tango, de la salsa ou du merengue pouvait aider à réduire la pression artérielle et prévenir l'apparition de maladies cardiaques. Ainsi, le Dr Patricia McKinley a décidé de mener une étude sur les avantages que pourraient apporter aux aînés, cette danse typiquement argentine.

Sa recherche a porté sur une trentaine de personnes âgées, hommes et femmes de 62 à 89 ans, qui étaient tombés au cours de l'année passée. La moitié du groupe a reçu des cours de marche et de maintien, quelques heures par semaine pendant deux mois et demi. L'autre groupe, pendant la même période, suivait des cours de tango deux fois par semaine. Rapidement, même les plus timides de l'équipe des danseurs, ont commencé à se mouvoir avec grâce dans la salle de danse. Peu à peu, en prenant de l'assurance, les couples se sont mis à évoluer romantiquement au son du violon et du piano. Certains ont même décidé de s'habiller pour l'occasion. D'un point de vue plus scientifique, l'idée était de vérifier les effets que pouvait avoir cette danse énergique et sensuelle sur la motricité des aînés.

Selon le Dr McKinley, virevolter et tourner continuellement oblige de fait, les danseurs à se concentrer sur leurs mouvements et donc, à se sentir plus à l'aise sur leurs pieds. Ainsi, à la fin de cette étude, les chercheurs ont remarqué que le groupe de danseurs, comparé aux marcheurs, avait amélioré non seulement son équilibre mais aussi sa mémoire. Mais comme le souligne le Dr McKinley, ces propriétés ne sont pas uniquement liées au tango, de nombreuses danses peuvent permettre de faire progresser l'équilibre et la vivacité du cerveau(...)

# photos

