

LE TDAH

**PAS DE
PANIQUE!**



VOI **2**



LIBÈRE-TOI AVEC LA **SHUFFLE DANCE!**

De New York à Tokyo, de Bangkok à Berlin... Dans le monde entier, la shuffle dance est tendance. Télécharge dès maintenant gratuitement la vidéo et apprends cette danse à la mode!



LE TDAH,

Ton guide pour tout ce qui concerne le TDAH.

PAS DE PANIQUE!

3	Le TDAH, et ensuite?
4	Le TDAH : un feu d'artifice dans le cerveau
6	Voici comment se manifeste le TDAH
8	Quel traitement marche ?
10	L'activité physique : c'est tout bénéf !
12	Le sport peut faire des miracles!
14	Tout ce que le sport permet
16	TROIS règles d'or
18	Quel est le sport qui te convient ?
20	Et toi, c'est quoi ton sport ?
22	Après le sport, la détente!
24	Pour conclure un entraînement parfait
26	Quelques notions d'alimentation à l'intention des sportifs
28	La shuffle dance : elle est tendance, et pas seulement sur Internet
30	Du fun... pour encore plus de fun
32	Télécharge les instructions pour la danse
40	Tu as besoin de plus amples informations sur le TDAH ?
41	Procure-toi la première partie !



LE TDAH, ET ENSUITE?

J'ai un TDAH? Que puis-je faire? Ils sont nombreux à se poser cette question après avoir appris le diagnostic. Et «nombreux» est à prendre ici au sens littéral du terme. En effet, près d'une personne sur 20 est concerné par le TDAH. Tu n'es donc pas seul(e) face à ton TDAH. D'autant plus que de nombreux spécialistes s'occupent des personnes atteintes de TDAH. Ils peuvent t'aider à bien vivre avec ton TDAH.

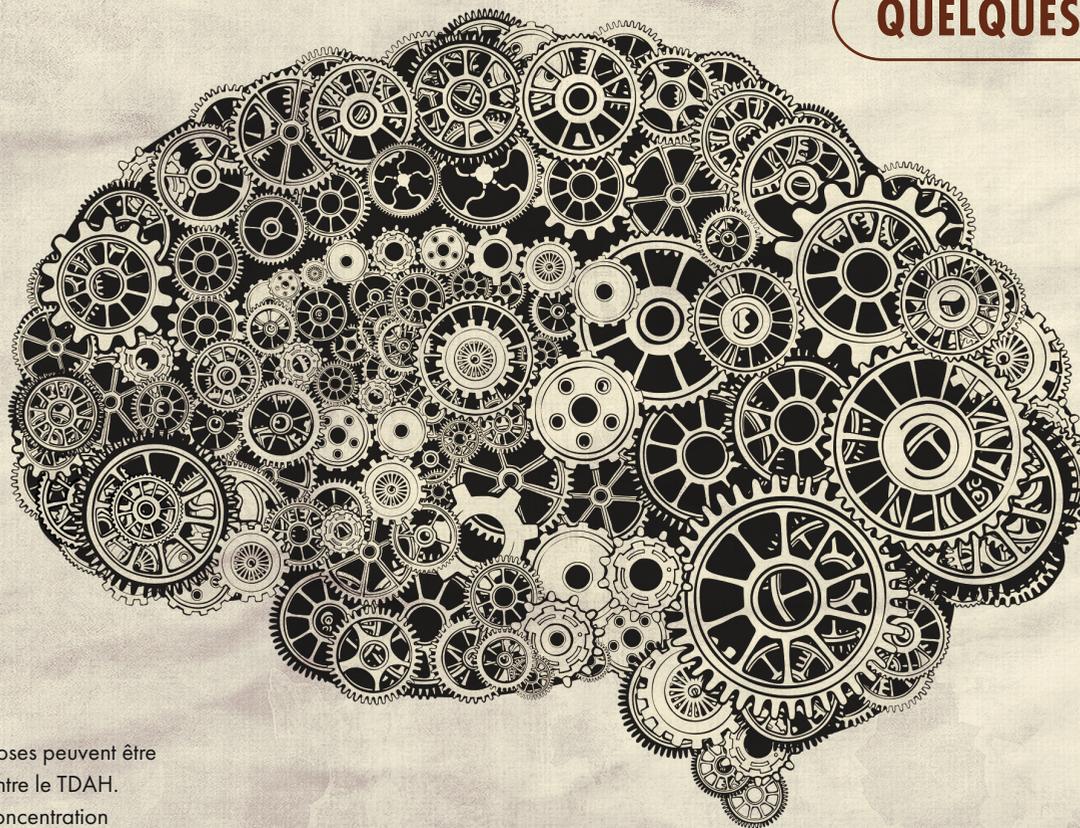
LE TDAH: UN FEU D'ARTIFICE DANS LE CERVEAU

Ton TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité) est déclenché par une perturbation de la transmission des stimuli dans le cerveau. Tu réagis très fortement à de nouvelles impressions et tu as par conséquent des difficultés à te concentrer. Il se passe quelque chose dans ton environnement et hop, tu es déjà distrait(e). De nombreuses personnes atteintes d'un TDAH sont en outre facilement irritables et réagissent souvent «avec leurs tripes», et elles ont du mal à tenir calmement en place.

CE QUI PEUT ÊTRE UTILE

Un certain nombre de choses peuvent être entreprises pour lutter contre le TDAH. Ainsi, des exercices de concentration peuvent par exemple s'avérer utiles. On peut aussi s'installer dans une pièce où l'on risquera moins d'être distrait. Cela facilite l'apprentissage.

Des médicaments permettent également d'améliorer les capacités de concentration et aident à mieux se maîtriser et à mieux contrôler ses émotions.



QUELQUES FAITS IMPORTANTS

Peut-on guérir le TDAH?

Malheureusement, le TDAH ne peut pas être guéri. Mais on peut apprendre à bien le gérer et à vivre avec.

Qu'est-ce qui est efficace en cas de TDAH?

De nos jours, les patients atteints de TDAH bénéficient d'une approche thérapeutique multimodale. «Multimodal» signifie «de plusieurs manières»: par des «aides» psychologiques, pédagogiques, sociales ainsi que médicamenteuses, par l'activité physique ou encore par des entretiens en commun.

Est-ce que seuls les enfants peuvent être atteints d'un TDAH?

Le TDAH est considéré comme étant congénital. Il serait dû dans 65 à 90%* des cas à des causes génétiques. Le plus souvent, il se manifeste avant même la sixième année de vie. Et les effets du TDAH sont différents dans chaque groupe d'âge.

Le TDAH confère aussi des talents

Le TDAH peut également avoir des effets positifs. De nombreuses personnes atteintes d'un TDAH sont créatives, ont de bonnes idées, savent s'enthousiasmer, sont serviables et ont un sens aigu de la justice. Tu peux mettre à profit ces talents et aller loin grâce à eux!

*Faraone SV, Buitelaar J. Eur Child Adolesc Psychiatry 2010; 19: 353-364.

VOICI COMMENT SE MANIFESTE LE TDAH



Le TDAH a de nombreux visages. Et identifier un TDAH n'est pas si simple. Il n'existe en effet aucun symptôme unique ou caractéristique permettant d'affirmer qu'il s'agit d'un TDAH.

Le TDAH se manifeste plutôt par tout un ensemble de symptômes différents. Lorsqu'un bon nombre d'entre eux surviennent simultanément, il est probable que la personne concernée soit atteinte d'un TDAH.

Il n'est pas possible de poser soi-même le diagnostic. Les médecins et les thérapeutes cependant ont été formés pour ça. Ils savent quels sont les symptômes susceptibles de survenir. De cette manière, ils peuvent identifier le TDAH et décider quel est le traitement indiqué.

Symptômes courants du TDAH:



Les enfants en bas âge atteints de TDAH

- sont en proie à une activité constante et désordonnée
- ont du mal à se concentrer lorsqu'ils jouent
- sont souvent provocateurs et «difficiles»
- ont du mal à se faire des amis
- présentent des déficiences dans des capacités spécifiques, comme l'audition, la vision ou la coordination



Les enfants d'âge scolaire (école primaire) atteints de TDAH

- ont des difficultés à accepter les règles
- se laissent facilement distraire, oublient souvent des choses, bavardent tout le temps
- sont rapidement frustrés, se mettent facilement en colère et n'ont qu'une faible confiance en eux-mêmes
- ont souvent des difficultés à lire, écrire, calculer ou à apprendre
- ont des difficultés à nouer des amitiés durables



Les adolescents atteints de TDAH

- n'ont souvent aucune motivation et reportent volontiers les tâches qu'ils doivent accomplir
- sont inattentifs et peu concentrés
- ont peu confiance en eux-mêmes et souffrent souvent aussi d'anxiété et de dépression
- sont souvent agressifs et ont des réactions extrêmes
- sont sujets à des addictions (alcool et drogues)

QUEL TRAITEMENT MARCHE ?

Afin que le traitement du TDAH soit efficace, des spécialistes issus de différents domaines doivent travailler ensemble. De nombreuses mesures se complètent. Elles soutiennent les patients sur plusieurs plans: les médicaments améliorent la transmission des stimuli dans le cerveau, agissant ainsi contre les symptômes de TDAH.

Les entretiens et les thérapies permettent d'apporter un soutien aux patients. Ils assurent une meilleure compréhension du trouble et facilitent ainsi la vie avec le TDAH.



SPORT & ACTIVITÉ PHYSIQUE

En choisissant le bon type de sport, tu pourras te dépenser, nouer des contacts avec les autres et améliorer ta coordination. Ce faisant, il ne s'agit pas de gagner mais de s'amuser en bougeant!

THÉRAPIE COMPORTEMENTALE

On peut éduquer le comportement. C'est précisément à ce niveau qu'agit la thérapie comportementale. Elle t'aide à mieux contrôler ton comportement et à avoir de meilleures relations avec les autres. C'est vraiment efficace!

PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

Bon nombre de personnes atteintes d'un TDAH se sentent très souvent dévalorisées, éprouvent des peurs ou souffrent de dépression. Les psychologues peuvent t'aider à mieux te comprendre, et à mieux connaître ton TDAH. Cela accroît ta confiance en toi.

FORMATION DES PARENTS & DE L'ENTOURAGE

Le TDAH représente aussi un défi pour tes parents, tes frères et sœurs, tes amis et tes autres relations. C'est la raison pour laquelle une formation spécifique leur est destinée. Ils apprennent, avec toi, à comprendre ton TDAH.

MÉDICAMENTS

Le TDAH est dû à une perturbation de la transmission des stimuli dans le cerveau. Des médicaments peuvent modifier ce phénomène. Utilisés correctement, ils t'aident à maîtriser ta vie au quotidien. Ton médecin t'en dira plus à ce sujet.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE: C'EST TOUT BÉNEF !

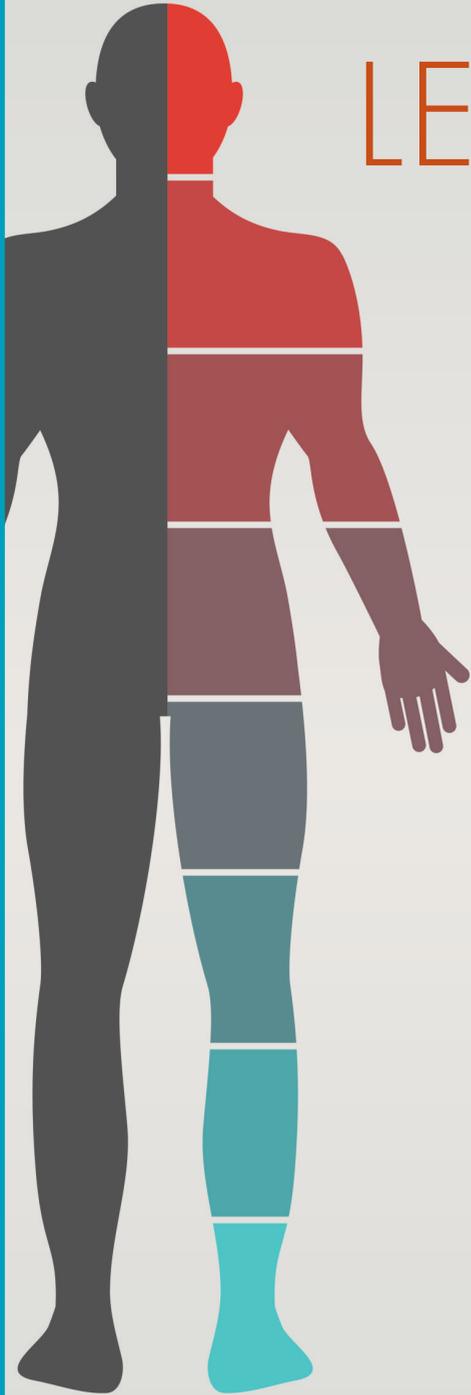
De nombreuses personnes atteintes d'un TDAH ont de l'énergie à revendre. L'activité physique et le sport permettent de la canaliser dans la bonne direction. L'important est que tu trouves le type de sport qui te fasse plaisir et qui te convienne. À l'exemple de Michael Phelps. On a découvert qu'il était atteint d'un TDAH alors qu'il était enfant. Un thérapeute lui a conseillé la pratique quotidienne de sport afin qu'il puisse se débarrasser de son trop-plein d'énergie. Michael Phelps a ainsi découvert la natation. À l'heure actuelle, il est le sportif olympique ayant le palmarès le plus fourni de tous les temps. Il a récolté le total impressionnant de 28 médailles olympiques, dont pas moins de 23 en or!

Le sport te permet de faire d'une pierre deux coups. Car le sport...

- est une opportunité de se faire de nouveaux amis
- te montre tout ce que tu peux réaliser
- est un entraînement pour ta coordination
- te permet de dépenser ton trop-plein d'énergie
- maintient ton corps en bonne forme
- stimule tes capacités de concentration
- te rend plus équilibré(e)
- peut t'aider à t'améliorer en classe
- t'apporte de la confiance en toi
- procure du plaisir et de la bonne humeur

LE SPORT:

PEUT FAIRE DES MIRACLES!

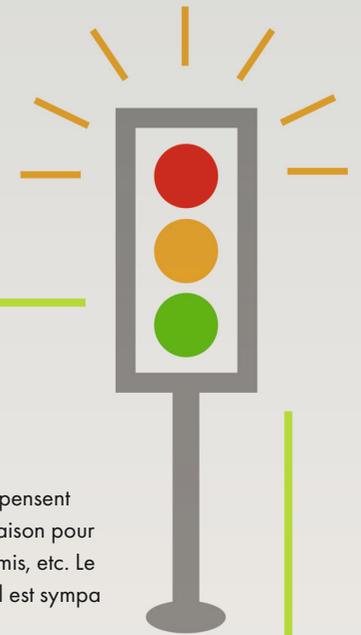


De nombreux spécialistes le savent: le sport a plus d'un effet bénéfique en cas de TDAH. À peine 20 minutes d'activité physique peuvent suffire à améliorer nettement ta concentration, par exemple juste avant d'apprendre tes leçons. La devise : faire de l'exercice, se reposer brièvement, puis se mettre au travail. Essaie et vois par toi-même ce que cela peut t'apporter!

Fait étonnant : le sport peut même influencer le comportement social, c'est-à-dire que si tu pratiques une activité sportive, il est fort possible que tu t'entendes mieux avec tes amis, ta famille et avec tes enseignants.

Maîtrise ton corps

Peut-être qu'il en ira de même pour toi que pour d'autres patients atteints d'un TDAH : tu es parfois un peu maladroit. Tu as du mal à doser ta force. Et tu te fais souvent mal. Si tel est ton cas, le sport peut t'être utile. Tu apprendras à mieux percevoir et contrôler ton corps.



Les règles: un jeu d'enfant au sport

Les règles peuvent être énervantes. C'est ce que pensent beaucoup de gens atteints d'un TDAH. C'est la raison pour laquelle ils ont souvent des disputes avec leurs amis, etc. Le sport peut alors s'avérer utile. En effet, au sport, il est sympa de suivre les règles ; sinon, ce n'est pas amusant.

Imagine une équipe de football qui ignorerait la règle du hors-jeu. Il n'est alors plus possible de jouer. Cela ne viendrait toutefois à l'esprit d'aucun joueur de football. Et c'est précisément ce qui est cool avec le sport : les règles en font tout simplement partie. Et en les respectant au sport, on s'entraîne aussi à le faire au quotidien.



TOUT CE QUE LE SPORT PERMET



Faire le plein de confiance en soi

Fixe-toi des objectifs modestes. Tu pourras les atteindre pas à pas. Tu seras étonné(e) de voir tout ce que tu arrives à faire ainsi !

Que tu aimes danser, jouer au ballon, courir, ramer ou nager..., lorsque tu pratiques une activité physique, tu entraînes ta motricité. Tu constateras rapidement que tu deviens plus agile, plus habile et en meilleure forme.

Entraîner la motricité

Reconnaître les avantages des rituels

Le sport peut comporter de nombreux rituels. Les plus beaux sont les cérémonies de remise des prix. Participer est certes l'essentiel. Mais ressentir la joie de la victoire est vraiment une belle chose.

Beaucoup de gens atteints d'un TDAH souffrent d'angoisses. Et, bien que l'on ne sache pas pourquoi, l'activité physique en aide plus d'un à mieux gérer ses angoisses.

Surmonter ses angoisses

Développer ses capacités sociales

Pour le sport, on s'inscrit dans un club ou une association, on joue et on s'entraîne ensemble et on se rencontre régulièrement. Ce sont là des occasions idéales pour se faire de nouveaux amis et pour s'intégrer dans un groupe.

Les mouvements particulièrement précis ne sont pas toujours le point fort des personnes atteintes de TDHA. De nombreux sports permettent de travailler ces mouvements précis. C'est le cas par exemple du basketball ou du tennis de table. Tu y apprendras à doser ta force avec précision.

Développer son doigté

On se sent mieux après le sport

Le sport rend heureux. En effet, pendant l'effort, l'organisme libère des endorphines qui sont les hormones du bonheur. Celles-ci font que tu te sens satisfait(e) après l'entraînement sportif. Ce léger effet «turbo» sur l'humeur peut aussi s'avérer utile en cas de dépression passagère.

TROIS RÈGLES D'OR

L'exercice, c'est bien. Mais il ne faut pas non plus exagérer. Autre point important: le sport à lui seul ne suffit pas comme thérapie. De plus, il agit plus efficacement lorsqu'il est réalisé parallèlement à d'autres mesures, par exemple en combinant le sport à une thérapie comportementale, une prise en charge psychologique, etc. Tu trouveras davantage d'informations à ce sujet aux pages 10 et 11.



1

NE PAS EXAGÉRER

S'épuiser jusqu'au dernier souffle n'est pas nécessairement judicieux. En effet, le corps a d'une part besoin de beaucoup de temps pour récupérer après un effort excessif. D'autre part, il est important de veiller à réduire les facteurs de stress, tels que les problèmes relationnels, les situations d'examen, le manque de temps, de traiter les problèmes de santé (par ex. les infections) et de ne pas avoir une alimentation déséquilibrée.

2

CE N'EST PAS TOUT DE GAGNER

Dans de nombreux sports, il s'agit d'être le/la meilleur(e). Mais cela n'est en fait pas si important. Veille plutôt à ce que ton sport te procure du plaisir. Et ne te laisse pas gâcher ce plaisir si quelqu'un est meilleur que toi, parce qu'en fin de compte, il ne peut y avoir qu'un(e) seul(e) gagnant(e)...

3

NE PAS PRENDRE TROP DE RISQUES

Malheureusement, bon nombre de personnes atteintes de TDAH ne savent pas bien estimer les risques et les situations dangereuses. Si tel est également ton cas, tu devrais éviter les sports à risques, tels que le parachutisme, le vol en wingsuit, le ski hors-piste, le base jump, l'escalade libre et d'autres sports extrêmes. Dans le cadre de ces sports, on a vite fait de surestimer ses capacités, et on a vite fait de se blesser. Ce qui est tout à fait inutile, donc prudence !

ET TOI, C'EST QUOI TON SPORT ?

POUR LES FANS DE PLEIN AIR:

Le vent et le mauvais temps ne te font ni chaud ni froid ? Lorsque tu te trouves sous un soleil cuisant ou sous une pluie battante, c'est là que tu donnes ta pleine mesure ? Cool ! Alors dépêche-toi d'enfiler ta tenue et file te dépenser à l'extérieur. D'ailleurs, comme l'affirme un vieux dicton des adeptes du plein air : Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que des mauvais vêtements. Les sports qui te conviennent :

ESCALADE
RANDONNÉE
VTT FOOTBALL VÉLO
JOGGING **SURF**
SKATEBOARD

ASTUCE

Ceux qui aiment s'activer dehors en profitent plus. En effet, des chercheurs ont découvert que le sport en plein air rend encore plus heureux et en meilleure forme.

POUR LES FANS DE SPORT EN SALLE:

Toujours rester à l'abri, sauf peut-être occasionnellement en été... C'est ça que tu aimes ? Alors le sport en salle est ce qu'il te faut. Le choix est considérable. De même que le plaisir que le sport en salle peut te procurer. Les sports qui conviennent aux «accros» du sport en intérieur sont :

ESCALADE EN SALLE
BASKETBALL
TENNIS DE TABLE
AÉROBIC **DANSE**
BOXE
GYMNASTIQUE
NATATION
KARATÉ

ASTUCE

Ceux qui pratiquent un sport en salle le font la plupart du temps plus longtemps, mais aussi plus régulièrement. En effet, plus d'un adepte des sports en plein air préférera, en fin de compte, rester tranquillement dans son canapé lorsque la météo est vraiment exécrationnelle...

APRÈS LE SPORT, LA DÉTENTE!

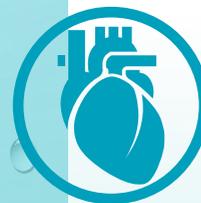
Pendant le sport, ton corps travaille à plein régime. Le rythme cardiaque s'accélère, les muscles se contractent, les poumons pompent de l'oxygène dans ton corps. Mais cela est également fatigant et tu devrais accorder un peu de repos à ton corps après l'action. Il pourra alors récupérer rapidement et tu pourras mettre toutes tes forces dans ton prochain entraînement.

CE QUE LES MUSCLES RÉALISENT PENDANT L'EFFORT

C'est grâce à nos muscles que nous pouvons bouger. Ils se contractent ou se détendent... et, pour cela, ils consomment de l'énergie : des glucides, des graisses et des protéines qui sont « brûlés » dans les muscles. Les personnes en bonne condition physique peuvent brûler plus de « carburant » et peuvent poursuivre leur effort plus longtemps. Mais attention, car trop sollicités, les muscles peuvent être sujets à des crampes qu'il est possible d'éliminer grâce à des exercices d'étirement (stretching).

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE:

IL TOURNE À PLEIN RÉGIME



Le cœur pompe, la respiration s'accélère et on commence à transpirer... Tout ceci est normal pendant l'effort sportif. Mais tu ne devrais pas trop en faire. Après les phases d'effort, tu dois prévoir des phases de repos afin de ne pas surcharger ton système circulatoire. Lorsque tu transpires, tu perds également du liquide. Il est par conséquent recommandé de boire beaucoup après le sport. Les boissons isotoniques sont idéales, de même que les jus de fruits dilués avec de l'eau minérale. Remarque importante : ne pas boire de boissons trop froides ni les boire trop rapidement.

POUR CONCLURE UN

ENTRAÎNEMENT PARFAIT

La récupération active, ça paraît compliqué mais c'est en fait tout simple. Il s'agit de «rétrograder une vitesse» à la fin de chaque entraînement. Un joggeur ralentira ainsi petit à petit. Les nageurs feront encore quelques longueurs à un rythme détendu. Les footballeurs effectueront un dernier tour de terrain...

Il faut ensuite conclure l'entraînement par des exercices d'étirement. Nous avons rassemblé ici les principaux exercices d'étirement: C'est ton entraîneur qui t'indiquera quels sont les exercices d'étirement adaptés à ton type de sport.

RÈGLES IMPORTANTES POUR L'ÉTIREMENT:

IL FAUT ÉTIRER LE MUSCLE JUSQU'À CE QUE TU SENTES QUE CELUI-CI TIRE, MAIS PAS AU-DELÀ. L'ÉTIREMENT NE DOIT JAMAIS ÊTRE DOULOUREUX.

PAS DE MOUVEMENTS EN BALANCIER NI DE SECOUSSES LORS DE L'ÉTIREMENT.

GARDE LE DOS BIEN DROIT LORS DE CHAQUE EXERCICE D'ÉTIREMENT.



VOICI COMMENT ÉTIRER LA FACE INTÉRIÈRE DE LA CUISSE

- Mets-toi en position jambes écartées. Remarque importante: les deux pieds doivent être parallèles.
- Plie une jambe et transfère ton poids sur la jambe pliée. Remarque importante: la plante du pied de la jambe étirée doit entièrement reposer au sol.
- Maintenir la position pendant 20 secondes. Effectuer une courte pause. Changer de côté.



TES MOLLETS T'EN SERONT RECONNAISSANTS

- Place tes deux pieds parallèlement en position de fente (une jambe avancée).
- Plie la jambe qui est devant et étire la jambe qui est derrière. Garde ce faisant la plante des pieds bien au sol (tu ressentiras le moment à partir duquel tes muscles et tes tendons s'étirent dès lors que l'exercice commence à «tirer»).
- Étirer le muscle pendant 20 secondes. Après une courte pause, changer de côté.



VOICI COMMENT ÉTIRER LA FACE POSTÉRIÈRE DE LA CUISSE

- Tiens-toi debout bien droit.
- Fléchis lentement le haut du corps vers les jambes et tire les mains en direction des pieds. Laisse tes genoux bien tendus.
- Réaliser l'étirement jusqu'à ce que ça «tire». Maintenir pendant 20 secondes. 2 secondes de pause. Répéter l'exercice.



POUR LA PARTIE ANTÉRIÈRE DE LA CUISSE

- Tiens-toi debout et prend un pied dans la main. Tire-le doucement en direction des fesses.
- Garder les genoux serrés et pousser les hanches en avant.
- Tenir pendant 20 secondes. Changer de côté près une courte pause.



ET POUR FINIR, ÉTIRE TES ÉPAULES

- Étire tes bras vers le haut et replie tes coudes.
- Tire ton coude droit derrière la tête en t'aidant de la main gauche.
- Tenir pendant 20 secondes. 2 secondes de pause. Puis répéter ce mouvement.
- Répéter aussi l'exercice de l'autre côté.

QUELQUES NOTIONS D'ALIMENTATION

À L'INTENTION DES SPORTIFS

Un sportif a besoin d'énergie. Les glucides sont l'idéal, de même que les fruits et les légumes car ils fournissent des minéraux et des vitamines à ton corps. Les graisses sont moins importantes. Elles doivent représenter au maximum 30 pourcent de ton alimentation.*

BOIRE OUI, MAIS CE QU'IL FAUT!

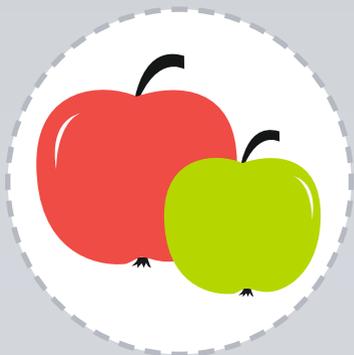
Le mieux est de remplir tes réserves de liquide avant le sport. Pendant l'effort, tu peux boire de petites gorgées; tu tiendras ainsi plus longtemps. L'idéal est une eau minérale non gazeuse et riche en sodium. Les jus de fruits dilués dans de l'eau minérale (un tiers de jus, deux tiers d'eau), telles que des boissons à base de jus de groseilles ou de jus de pommes, constituent d'excellentes boissons pour les sportifs.

Ce type de boissons contient de grandes quantités d'électrolytes, ce dont a besoin le corps du sportif.

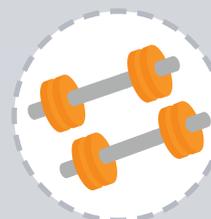
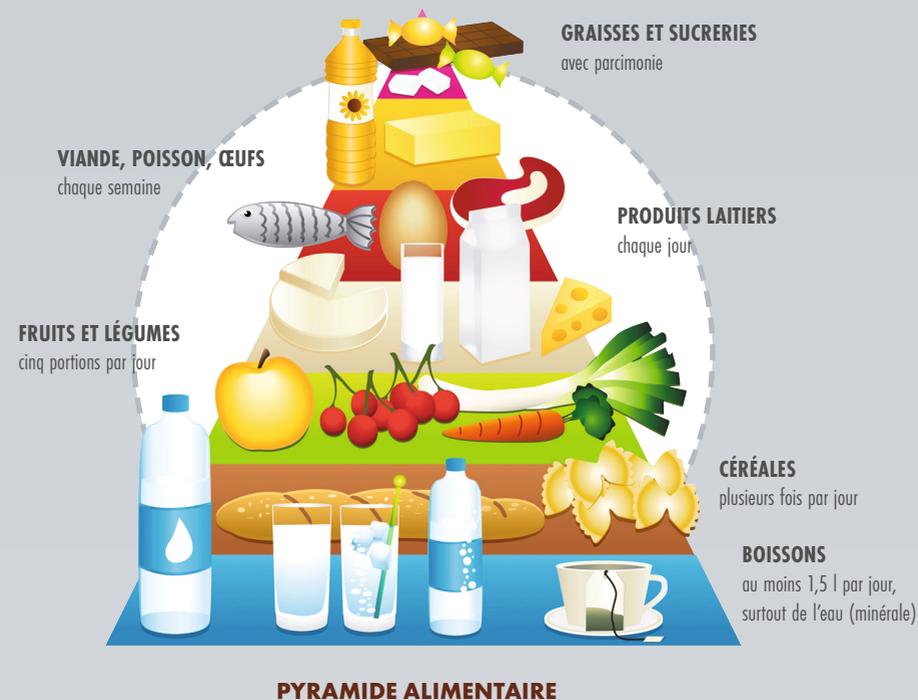


FAIRE LE PLEIN DES RÉSERVES D'ÉNERGIE

Lors de la pratique sportive, les réserves d'énergie de l'organisme (réserves de glycogène) se vident. Par ailleurs, c'est également juste après le sport que ces réserves se remplissent à nouveau le mieux, comme l'ont montré de nombreuses études. Pour ce faire, le repas doit être composé de glucides faciles à digérer et d'une petite quantité de protéines et de graisses, p. exemple des pommes de terre cuites au four avec du séré**, ou encore des lasagnes aux légumes. Tu peux également tout simplement boire un chocolat chaud après le sport, cela te remettra vite en forme.



VOICI COMMENT T'ALIMENTER DE MANIÈRE ÉQUILIBRÉE:



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

au moins 20 à 30 min deux à trois fois par semaine

*Source: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, Société allemande pour l'alimentation)

** Fromage blanc en Suisse et en Savoie

LA SHUFFLE DANCE:

ELLE EST TENDANCE, ET PAS SEULEMENT SUR INTERNET

La vidéo de shuffle la plus populaire a été visionnée par 26 millions de personnes sur YouTube. Et il en existe encore bien d'autres. Sur YouTube, tu peux trouver des vidéos d'écoliers aux États-Unis, d'hipsters à Londres, de manga-girls à Tokyo, etc.; toutes et tous dansent le shuffle. Dans toute l'Europe aussi, cette danse est très appréciée. Même les studios de fitness proposent désormais le shuffle. En effet, danser le shuffle permet à la fois de s'amuser et d'être en forme.

MOUVEMENTS ET MUSIQUE

Le shuffle permet aux gens de faire des mouvements qui rendent bien et qui leur plaisent. En ce qui concerne la musique, il n'y a pas de règle non plus. La plupart des gens dansent le shuffle sur de la musique house. Mais en principe, pratiquement n'importe quelle musique électronique convient pour cette danse.



TU AS DÉJÀ DÛ VOIR ÇA:



HARDJUMP SHUFFLE À BERLIN



COOLER GRANDPA SHUFFLE



BEST NYC SHUFFLE



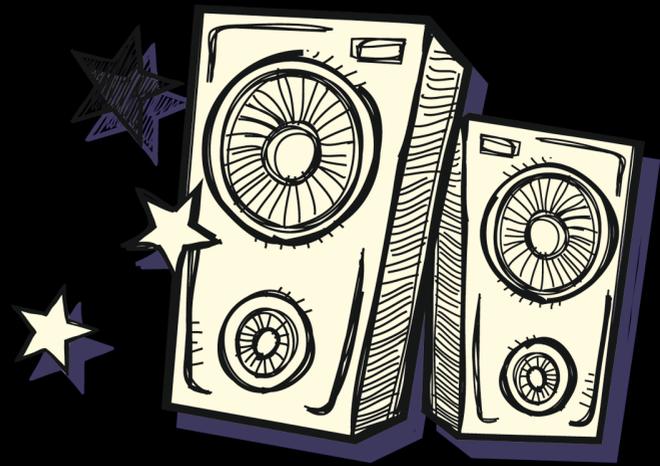
LONDON STYLE SHUFFLE

DU FUN...

POUR ENCORE PLUS DE FUN

Quand on y regarde de plus près, l'engouement médiatique autour du shuffle est à peine croyable : dans les faits, le shuffle a été inventé dans les années 80. Et beaucoup croient que le shuffle a d'abord été employé par deux DJ électro pour se moquer de deux célèbres rappers, Vanilla Ice et MC Hammer. Cela s'était passé à Melbourne. Voilà pourquoi beaucoup connaissent cette danse sous le nom de Melbourne shuffle.

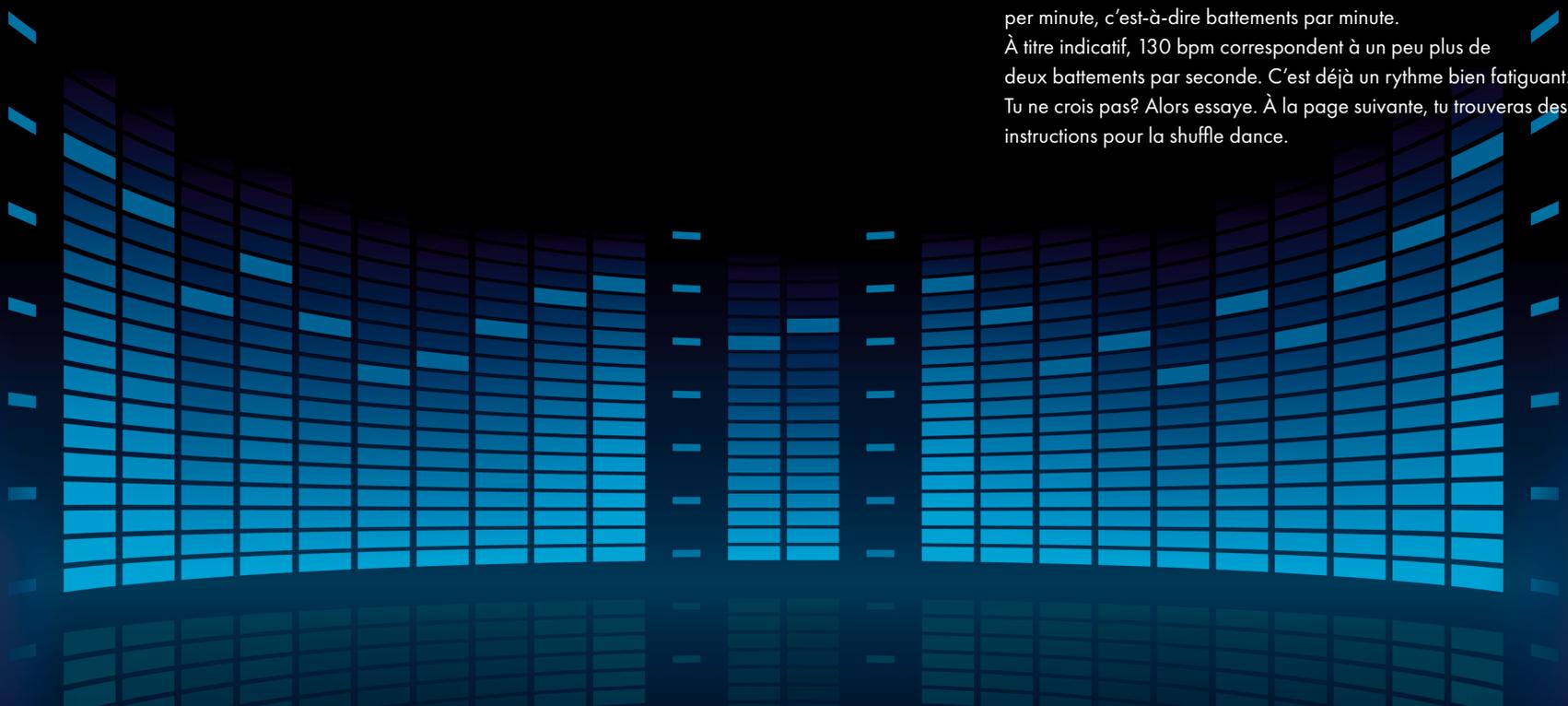
Mais le shuffle ne s'est vraiment imposé qu'au cours de ces dernières années. À l'heure actuelle, il existe différents styles, tels que le Malaysian shuffle, l'Australian shuffle, l'Old-School shuffle, le Soft shuffle, le HardJump shuffle, etc. On pourrait remplir des livres entiers sur le sujet.



THE BEAT, THE BEAT, THE BEAT

Hard trance, hard house, hard style, psytrance, techno, tribal, breakbeat. Dans le fond, peu importe la musique sur laquelle on danse le shuffle. Il est bien plus important d'avoir le bon rythme (beat). Celui-ci devrait être compris entre 130 et 150 bpm. Bpm signifie beats per minute, c'est-à-dire battements par minute.

À titre indicatif, 130 bpm correspondent à un peu plus de deux battements par seconde. C'est déjà un rythme bien fatigant. Tu ne crois pas? Alors essaye. À la page suivante, tu trouveras des instructions pour la shuffle dance.



TÉLÉCHARGE LES INSTRUCTIONS POUR LA DANSE

Tu veux apprendre à danser le Melbourne shuffle? Alors tu es au bon endroit! Nous allons te montrer les trois principaux mouvements avec lesquels tu pourras bouger et te déchaîner dans ta chambre, dans la rue ou sur la piste de danse de ton club préféré. Tu apprendras pas à pas le Running Man, le T-step et le Spin ainsi que des conseils utiles et des variantes possibles pour rendre ton shuffle unique en son genre.



LE RUNNING MAN

(L'HOMME QUI COURT)



Le Running Man est le pas le plus important dans le shuffle. Lorsqu'il est exécuté avec fluidité, ce pas de danse donne l'impression que le danseur court en faisant du surplace, d'où son nom. Non seulement le pas du Running Man a l'air cool, mais il permet aussi de faire la liaison entre tous les autres pas de la chorégraphie du shuffle.



POSITION DE DÉPART

Place un pied un peu en avant et l'autre un peu en arrière. Veille à avoir une position détendue, les deux pieds pointant vers l'avant. Le haut du corps doit être bien droit, tu peux laisser pendre tes bras.



POSITION 1

Fais glisser le pied qui était devant vers l'arrière, tout en soulevant le pied qui se trouvait en arrière jusqu'à hauteur du genou. Le haut de ton corps et ta jambe d'appui forment maintenant une ligne droite. L'autre jambe est légèrement inclinée.



POSITION 2

Place maintenant la jambe inclinée en avant et fais glisser ta jambe d'appui un peu vers l'arrière. Tu te retrouves ainsi dans la position de départ du Running Man et tu peux répéter la séquence des pas.

CONSEILS & ASTUCES

- Concentre-toi pour rester bien droit(e) et en position détendue. Lors du pas du Running Man, le centre de gravité du corps est toujours au milieu. Si tu t'inclines trop vers l'avant ou vers l'arrière, tu auras beaucoup de mal à bien positionner tes jambes.
- Répète d'abord lentement la séquence des pas. Il peut être utile d'annoncer les deux pas (dans sa tête), par exemple «Monter, descendre, monter, descendre» ou en comptant «1, 2, 1, 2».
- Une fois que tu maîtrises la séquence des pas, exerce-toi à faire le Running Man en sautillant! Cela te facilitera beaucoup la mémorisation des pas. Tu peux ensuite essayer de faire de plus en plus glisser tes pieds sur le sol. De cette manière, ton Running Man aura l'air de plus en plus fluide.

LE T-STEP

(LE PAS EN «T»)

Le T-step est un pas très cool pour se déplacer en toute décontraction sur la piste de danse. Avec le Running Man, ce pas constitue la base du Melbourne shuffle. Lorsque tu as bien compris ces deux pas, plus rien ne s'oppose à ta première shuffle dance.



POSITION DE DÉPART

Tu peux danser le T-step dans deux directions. Notre danseur de shuffle se déplace de la gauche vers la droite. Dans la position de départ, tes deux pieds forment un «T»: le pied gauche est la base du «T», le pied droit la barre. Libre à toi de laisser tes pieds se toucher ou non. Mais l'écart qui les sépare ne devrait jamais dépasser une largeur d'épaules.



POSITION 1

Fais pivoter le pied gauche sur le talon en le dirigeant vers l'intérieur, de façon à ce qu'il soit parallèle au pied droit. En même temps, lève un peu ta jambe droite.



POSITION 2

Fais maintenant pivoter le pied gauche pour revenir à la position de départ. Pour ce faire, déplace le talon vers l'intérieur en faisant reposer délicatement ton poids sur la pointe des pieds. Simultanément, repose ta jambe droite au sol, de sorte que le talon et la face interne de l'autre pied se touchent à nouveau. Tu as ainsi achevé ton premier T-step.

CONSEILS & ASTUCES

- Comme pour le pas du Running Man, le haut de ton corps reste toujours bien droit lors du T-step. Une fois que tu maîtrises ce pas, tu peux faire des essais en adoptant différentes positions du corps.
- Le T-step est plus facile à exécuter si tu dances en chaussettes qui glissent sur un sol bien lisse comme du carrelage ou un revêtement stratifié.
- Il est bien évidemment également possible de réaliser le T-step aussi bien de droite à gauche que de gauche à droite. Le pied qui forme la base du «T» indique toujours la direction de la danse.

LE SPIN

(LE TOUR)

Dans le cas du spin, il s'agit d'une simple rotation sur place avec de nombreuses variantes possibles. Nous te présentons ici la variante la plus simple. Une fois que tu la maîtrises, lance-toi dans des essais de Spin.



POSITION DE DÉPART

Pour le Spin, il n'y a pas de position de départ déterminée. Tu peux par exemple le réaliser à la suite d'un Running Man ou d'un T-step ou relier ces deux pas par un Spin.



Lors du Spin, tu effectues une rotation sur ta jambe d'appui pendant que tu lèves et reposes alternativement l'autre jambe. En tant que débutant, il suffit que ta jambe touche le sol deux à quatre fois par rotation. Lors d'un Spin normal, la rotation ne s'effectue pas en un seul glissement, mais pas après pas. Ce faisant, tu fais reposer ton poids sur les pointes des pieds et tu fais tourner tes talons en suivant un cercle.



Lorsque tu maîtrises le Spin, tu peux tenter les nombreuses variantes. Que dirais-tu par exemple de réaliser quelques kicks (la jambe qui danse se déplace vers l'avant), un croisement des jambes avant la rotation ou un changement de jambe (lors la rotation, tu lèves alternativement la jambe gauche puis la jambe droite)? Voilà des mouvements cool pour créer ton propre style de shuffle!

CONSEILS & ASTUCES

- Afin de t'exercer à garder ton équilibre, effectue une rotation en étant sur ta jambe d'appui pendant que l'autre jambe reste en l'air.
- Lorsque tu souhaites améliorer spécifiquement ton équilibre pour les variantes avec kicks, essaye de procéder comme suit: tiens-toi droit(e) sur une jambe et déplace l'autre jambe alternativement vers la gauche et vers la droite, sans bouger le haut du corps.
- Tu peux pimenter ton Spin en bougeant les bras en rythme avec la jambe qui danse et la jambe qui fait les kicks.

TU AS BESOIN DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR LE TDAH?



Alors pars à la pêche aux informations sur Internet. Comme il y a multitude de pages différentes sur le sujet, nous avons sélectionné pour toi quelques liens utiles. Tu pourras y trouver les informations de base les plus importantes...

- <https://www.aspedah.ch/>
L'Association Suisse romande de Parents d'Enfants avec Déficit d'Attention, avec ou sans Hyperactivité
- <https://www.attentiondeficit-info.com/>
Site canadien.
- <http://www.tdah.be/>
Le site de l'association TDA/H Belgique
- <https://www.tdah-france.fr/>
« HyperSupers – TDAH France », cette association se concentre sur l'aide et le soutien aux enfants, adolescents et adultes atteints de TDAH.
- <https://www.tdah-adulte.org/>
« Le TDAH chez l'adulte » : Dédié spécifiquement aux adultes atteints de TDAH.

PROCURE-TOI LA PREMIÈRE PARTIE!

Il existe aussi un volume 1 pour la brochure «Pas de panique!». Il y est question du fait que le TDAH rend créatives de nombreuses personnes qui en sont atteintes. Ce premier volume traite également de la manière dont tu peux mettre à profit ta propre créativité dans le cadre de ton traitement du TDAH. Demande-le à ton médecin. Il a sûrement encore un exemplaire gratuit pour toi!



Éditeur:

MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
D-58638 Iserlohn
www.medic.de

Conception, rédaction et mise en page:

LEHN.STEIN GmbH, Coblenz





SALMON PHARMA

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY



Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Bâle | Tél. 061 313 79 65

E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com