



# Marcher et danser en talons hauts - talons hauts niveau 2

## Description

« Donnez à une fille les bonnes chaussures et elle peut conquérir le monde » (Marilyn Monroe). Souvent très vite après avoir appris à marcher, les petites filles empruntent les talons hauts de leur maman. Devenues ados, elles portent des talons bien avant la fin de leur croissance. Quelques centimètres de plus peuvent donner de l'assurance quand on se sent trop petite... Le diktat de la mode est tel que les talons compensés ou aiguilles sont quasi incontournables. L'École-club propose la suite du cours " Marcher avec des hauts talons et en harmonie avec son dos.. " afin de permettre aux femmes de se sentir à l'aise en talons en apprenant à garder une démarche élégante avec une sécurité maximale pour le dos. Le port de chaussures à talons ne doit pas être un supplice pour le dos, les pieds ou les jambes. Une bonne technique permet d'avoir une démarche souple et élégante en toute occasion ainsi que de diminuer le risque de chute. Le cours commence par l'observation de la démarche des élèves et enchaîne sur des exercices adaptés pour rétablir l'équilibre musculaire et compenser les déficits articulaires souvent causés par de mauvaises postures. Ensuite vous apprendrez avec notre enseignante une chorégraphie afin d'apprivoiser définitivement vos talons hauts.

## Contenu

Observation de la démarche des élèves Proposition d'exercices adaptés afin de rétablir l'équilibre musculaire et compenser les déficits articulaires souvent causés par de mauvaises postures. Puis apprentissage d'une chorégraphie pour être définitivement à l'aise sur vos talons hauts.

## Prérequis

Pas de pré requis : ce cours est ouvert à toutes : les jeunes ados sont elles aussi bienvenues! Même si vous serez plus à l'aise après avoir suivi le premier cours "Marcher avec des hauts talons et en harmonie avec son dos.. "

## Objectifs

Ce cours a pour objectif :

- De rendre plus agréable le port des chaussures à talons et soulager le dos, les pieds ou les jambes.
- D'assouplir la démarche souple et élégante en toute occasion Les risques de chutes diminueront.

## Date

sur demande / D\_59226

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Ecolage

CHF 0.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS