

# Guide danse et santé

Centre national de la danse — [cnd.fr](http://cnd.fr)







# Guide danse et santé

Centre national de la danse — [cnd.fr](http://cnd.fr)



# Prévention et sensibilisation, pour une carrière durable et bénéfique

La qualité et la durabilité de la carrière des danseurs et danseuses dépendent grandement de leur « bon état » de santé physique, mentale et sociale. La prise en compte de cet enjeu est centrale à toutes les étapes de la vie du danseur, depuis sa construction enfant, en passant par les transformations de l'adolescence, le déploiement adulte et les impacts du vieillissement.

La publication de ce Guide danse et santé par le Centre national de la danse s'inscrit donc au cœur de sa mission d'accompagnement du parcours des professionnels. Il participe d'une logique de prévention et de sensibilisation, pour permettre une carrière durable et bénéfique. Il s'adresse bien sûr aux danseurs et danseuses, premiers acteurs de leur santé et du soin de soi, mais il interpelle aussi très directement les professeurs et formateurs, les chorégraphes, les professionnels de santé, toutes celles et ceux qui interviennent aux côtés des danseurs et danseuses ou les encadrent. Les compagnies, ballets, producteurs et toutes autres structures employant des danseurs ont une responsabilité centrale à travers les conditions de travail qu'ils instaurent (rythme de travail, conditions matérielles, prévention des risques psychosociaux...) pour garantir une pratique de la danse en toute sécurité. Tout l'écosystème de la danse a intérêt à ce que les artistes soient épanouis et en bonne santé. La santé est une responsabilité collective, à laquelle le CN D contribue à travers ce guide comme à travers les rencontres, ateliers, fiches pratiques qu'il propose depuis sa création.

Ce guide offre à l'ensemble des acteurs du champ chorégraphique des outils, pistes de réflexion, conseils, pour permettre de se former, travailler et vivre en prenant soin de soi et des autres. Il n'a nullement vocation à indiquer comment se soigner, mais plutôt à aider à prendre conscience des impacts de ses pratiques, de ses besoins, de ses limites ou faiblesses, et des chemins qui peuvent permettre de mieux danser. Les danseurs et danseuses sont porteurs de connaissances très fines sur leur corps et leur fonctionnement, ce guide est une manière de les aider à conscientiser et améliorer leur approche, et parfois à questionner ou corriger certaines idées reçues.

Parler de la santé du danseur et de la danseuse implique aussi de s'interroger collectivement sur la place accordée aux artistes porteurs et porteuses de pathologies ou de handicaps, dont les parcours sont encore trop freinés et invisibilisés. Il ne s'agit donc pas avec ce guide de faire la promotion d'un corps athlète, du dépassement de soi et de la seule performance physique, mais bien d'ouvrir à toutes les dimensions essentielles à une expression artistique et créative.

L'approche proposée est transversale à l'ensemble des danses : elle n'aborde pas les spécificités propres à chaque technique ou esthétique, elle privilégie plutôt une approche globale du métier et des danses. Cette entrée par esthétique pourra être développée ensuite, avec certains focus. De même, l'entrée par âge ou période de la vie gagnera à être détaillée, tout comme les questionnements propres aux danseurs et aux danseuses. Autant de sujets à aborder par la suite, ce guide étant une première pierre à l'édifice !

Ce guide a été rendu possible par le travail et la mobilisation de médecins, de kinésithérapeutes, de spécialistes en AFCMD, de chercheurs... Il est le résultat et le reflet d'une démarche collective prenant en compte les différents champs de compétences et approches, sans faire l'impasse sur les désaccords ou points de vue divergents.

Le CN D remercie chaleureusement l'ensemble des contributeurs et contributrices pour leurs apports et leur collaboration.

**Catherine Tsekenis**  
*Directrice générale*



## Travailler au quotidien

### Organiser son travail et adapter sa pratique — page 15

- 1 – Comprendre et répartir la charge de travail — page 15  
*Comment évaluer la charge de travail ?*  
*Comment organiser son travail en fonction de cette charge ?*  
*Comment construire une journée type ?*
- 2 – Évaluer et s'adapter aux variations — page 17  
*Quels sont les éléments qui modifient la charge de travail ?*  
*Pourquoi rester progressif ?*  
*Comment travailler en cas de douleur non incapacitante ?*
- 3 – Comprendre son environnement de travail — page 19  
*Quels éléments prendre en compte dans l'environnement de travail ?*
- 4 – Prévenir le surentraînement — page 20  
*Quels sont les facteurs du surentraînement ?*  
*Quels signes peuvent alerter ?*  
*Comment le prévenir ?*

### S'échauffer — page 23

- 1 – Définir l'échauffement — page 23
- 2 – Identifier les composantes de l'échauffement — page 23  
*Quelles sont les étapes ?*  
*Quelles pratiques ?*
- 3 – S'échauffer selon les contextes — page 25  
*À quel moment pratiquer son échauffement ?*  
*Que faire dans le cas spécifique d'une répétition ?*  
*Que faire lors d'une interruption de plus de 10-15 minutes ?*
- 4 – Penser aux échauffements préventifs — page 26  
*Comment optimiser un échauffement préventif ?*

### Se préparer — page 29

- 1 – Définir la préparation physique — page 29  
*Quels sont les bénéfices de la préparation physique ?*  
*Quelles sont les composantes de la préparation physique ?*
- 2 – Travailler un geste en pleine conscience — page 30  
*Quelles pratiques intégrer dans l'entraînement ?*
- 3 – Mettre en place des entraînements complémentaires — page 31
- 4 – Faire le point sur les étirements — page 33  
*Qu'est-ce qu'un étirement ?*  
*Pourquoi s'étirer ?*  
*Quels étirements et quand ?*

### Récupérer — page 37

- 1 – Définir la récupération — page 37  
*Comment organiser ce temps de récupération ?*
- 2 – Identifier des outils de récupération à court et moyen terme — page 38  
*Quelles sont les étapes de la récupération ?*  
*Quels outils utiliser pour la récupération ?*
- 3 – Soulager des douleurs avec la récupération — page 40

## Prendre soin de soi

### Améliorer son hygiène de vie — page 43

- 1 – Comprendre les enjeux de la nutrition — page 43  
*Quels sont les bénéfices d'une alimentation variée et équilibrée ?*  
*Quels sont les bons nutriments à associer ?*  
*Comment préparer un repas équilibré ?*  
*Pourquoi fractionner les prises alimentaires ?*  
*Quand et que manger pour récupérer pendant et juste après l'effort ?*
- 2 – Adapter son hydratation — page 47  
*Comment s'hydrater au fil de la journée ?*  
*Comment s'hydrater au cours d'un effort physique ?*  
*Comment reconnaître les signes de déshydratation ?*
- 3 – Être vigilant sur son sommeil — page 48  
*Quels sont les bienfaits du sommeil ?*  
*Comment favoriser un sommeil de qualité ?*  
*La sieste peut-elle aider à la récupération ?*
- 4 – Distinguer usages et mésusages — page 50  
*Usage simple ou mésusage, comment se situer ?*  
*Quelles sont les substances les plus consommées ?*  
*Quels sont les bénéfices du sevrage tabagique ?*

### Préserver sa santé mentale et sociale — page 55

- 1 – Faire face aux enjeux d'un métier exigeant — page 55  
*Qu'est-ce que les risques psychosociaux ?*  
*Quelles stratégies pour répondre aux enjeux d'un métier exigeant ?*
- 2 – Être attentif à sa santé mentale — page 57  
*Quels sont les symptômes psychologiques les plus fréquents ?*  
*Les impacts psychologiques des blessures physiques ?*  
*Le stress : bon ou mauvais ?*
- 3 – Être attentif à sa santé sociale — page 59  
*Qu'est-ce qu'une blessure sociale ?*  
*Comment travailler sur le consentement ?*  
*Que faire en cas d'abus ?*

### Construire un environnement de soin — page 63

- 1 – Créer son environnement médical — page 63  
*À quelle fréquence et quand consulter ?*  
*Quelles sont les obligations dans le cadre du travail ?*  
*Que faire en cas de douleur persistante ?*
- 2 – Être actif dans sa prise en charge — page 65  
*Quelles pratiques au quotidien ?*  
*Que faire en cas de blessure ?*
- 3 – Organiser le retour au travail après une blessure — page 66



## **Focus 1**

**Les spécificités des danseuses** — page 69

La triade de l'athlète féminine (danseuse, sportive) — page 69

*Quelles sont les conséquences d'un déficit calorique ?*

*Comment protéger son capital osseux ?*

Économiser son périnée — page 71

*Qu'est-ce que le périnée et quel est son rôle ?*

*Quels sont les moyens de prévention ?*

*Quand consulter ?*

## **Focus 2**

**Jeunes danseurs et danseuses** — page 75

*Quels sont les risques pour la santé ?*

*Quand consulter ?*

*Quels sont les principales pathologies et leurs traitements ?*

## **Conclusion**

**Rappel des points importants** — page 79

**La pyramide de la performance** — page 80

## **Ressources**

**Ressources professionnelles du CN D** — page 82

**Autres ressources en ligne** — page 83

## Introduction

La danse est une activité physique et artistique, et les danseurs et danseuses, quels que soient leur âge, le style de danse pratiquée ou le cadre de leur activité doivent en permanence négocier avec une charge de travail importante et s'y préparer physiquement, psychologiquement et *créativement*. Pourquoi ? Pour travailler mieux et plus longtemps en pleine conscience de leur corps et de ses limites, pour améliorer leur vie quotidienne, mais aussi pour développer leurs potentialités à la fois physiques et artistiques.

La santé est définie par l'Organisation mondiale de la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». En France, la santé et le soin bénéficient d'un encadrement et d'une prise en charge particulièrement développée. Cependant, préserver sa santé tout au long de la vie fait en grande partie appel à une notion encore trop peu développée : la prévention. Prévenir les risques, c'est incorporer les deux facettes d'un métier exigeant :

- Comprendre le corps et ses structures motrices, biomécaniques et physiologiques
- Développer un geste expressif et sensible, en pleine conscience

La compréhension de l'être humain supporte mal la dissociation entre le corps et l'esprit. Il est important de le considérer comme une unité somato-psychique. Créer les conditions d'un parcours « en santé » tout au long de la vie devient, pour celui ou celle qui danse, une préoccupation quotidienne qui détermine les contours de sa carrière. La prévention de la santé du danseur et de la danseuse passe donc par la connaissance de son potentiel, de ses capacités, de ce qui le ou la constitue.

Pour autant, les danseurs et les danseuses se considèrent rarement comme des athlètes de haut niveau. La question de la santé se pose souvent de manière brutale dans les parcours professionnels, que ce soit suite à une blessure, à de la fatigue ou des difficultés au cours d'un apprentissage ou d'une carrière. À la fois enjeux personnels et enjeux collectifs (institutionnels notamment), la santé et la prévention sont donc des notions complexes dans le cas du travail en danse et recourent des problématiques tant médicales que psychosociales. Cependant, dans le champ de la recherche en science et médecine de la danse, en sciences sociales, en psychologie du sport, dans les pratiques d'analyse du mouvement mais aussi dans de nombreuses institutions chorégraphiques, ces enjeux ont été discutés et travaillés ces dernières années. Il existe donc des outils, fondés sur des connaissances scientifiques, qui peuvent facilement être intégrés à la pratique de la danse, dès l'éveil et l'initiation et jusqu'à la reconversion professionnelle : pour prendre soin et être à l'écoute de soi, pour prévenir les risques, pour être accompagné sur ces enjeux.

Les danseurs et danseuses possèdent un certain nombre de connaissances empiriques liées à leur expérience et à des années de travail du corps, qu'ils et elles partagent de manière informelle. Ce guide permet d'organiser ces connaissances de manière plus formelle et parfois de les corriger, de proposer d'autres outils ou dispositifs issus de la recherche et d'identifier des éléments cruciaux dans la prévention. Il propose ainsi un partage de savoirs et de savoir-faire pour penser collectivement la place de la santé en danse en prenant en compte, autant que possible, la diversité des conditions d'emploi, des styles de danse et des contextes. En matière de santé et de soin, la responsabilité de tous et toutes est engagée : celle des danseurs et danseuses comme celle des employeurs, celle des institutions comme celle des praticiens et praticiennes. Il est en effet primordial d'être à la fois accompagné et autonome dans la prévention. Ce guide vise donc à aider chacun et chacune à mieux se repérer en partageant des informations génériques, des pratiques concrètes, des ressources et des recommandations. Il se veut généraliste et concerne toutes les pratiques de la danse. Les spécialistes ayant contribué à ce texte sont experts dans leur domaine et issus de différents champs (médical, paramédical, psychologie, sciences du sport, sciences humaines et sociales, analyse du mouvement) pour une approche pluridisciplinaire. Ce guide synthétise donc différentes pratiques et relaie différents discours et savoirs, car seule une approche transversale peut permettre de penser et d'accompagner collectivement la santé des danseurs et danseuses.

## En résumé

### **Pourquoi ce guide ?**

Pour une meilleure prise en compte des enjeux de santé dans la danse  
Pour permettre à chacun de s'approprier les notions de base, d'acquérir de bonnes habitudes et pratiques  
Pour sensibiliser aux risques durant la formation et pendant toute la carrière du danseur

### **Pour qui ?**

Une boîte à outils à l'attention des danseuses et danseurs, professeurs, élèves, employeurs, chorégraphes, maîtres de ballet...

### **Comment ?**

Un format court avec, pour chaque thématique traitée :

Un texte d'information

Des préconisations et conseils

Des informations spécifiques, signalées par 3 pictogrammes :



À noter



Le bon réflexe



L'avis du psy



# Travailler au quotidien

Prenant en compte la diversité des pratiques de la danse et leurs différents contextes, cette première partie propose des outils concrets pour mieux organiser son travail et se préparer chaque jour physiquement et mentalement. On développe ainsi les qualités physiques du corps (musculaires, cardio-vasculaires) mais aussi la sensation, le placement, la concentration ou les coordinations.

Une bonne compréhension de sa charge de travail, une meilleure condition physique et une conscience affûtée de l'organisation du mouvement dansé permettent de réduire considérablement le risque de blessure. Pour se préparer et faire face à des rythmes de travail différents tout au long de l'année, à une intensité importante et une grande diversité technique, il existe des outils. Travailler au quotidien, c'est donc d'abord se préparer à danser et éviter les douleurs, les problèmes physiques comme psychiques à long et à court terme. C'est ensuite se sentir bien, mieux gérer son effort en diversifiant et en adaptant ses pratiques. Il s'agit donc de mettre en place un entraînement régulier physique et créatif qui peut s'appuyer sur le cours de danse, collectivement, mais qui peut aussi se pratiquer individuellement. Enfin, comprendre le cadre de son travail permet de moins se blesser. Les facteurs environnementaux influencent le travail des danseurs et danseuses au quotidien, leur sécurité et leur bien-être.

Répétitions, spectacles, tournées, enseignement : chaque contexte nécessite des adaptations et une conscience des limites physiologiques et psychologiques propres à chacun et chacune. Si chacun dispose d'un patrimoine génétique et de ressources spécifiques, les capacités d'adaptation et de rétablissement peuvent aussi s'entraîner et se développer.

Quatre éléments structurent cette partie :

**Organiser sa charge de travail**

**S'échauffer**

**Se préparer**

**Récupérer**





# organiser son travail et adapter sa pratique

L'organisation de l'entraînement physique, mental et créatif fait partie de la prévention au quotidien et du travail régulier des danseurs et danseuses. Face à une charge multiple, des rythmes discontinus et des objectifs souvent de long terme, il faut apprendre à s'organiser et à s'adapter ! Les danseurs et danseuses sont aujourd'hui confrontés à une diversité de styles et d'esthétiques. Chaque projet requiert différentes qualités physiques, expressives, cognitives. La clef est donc d'essayer de prévoir autant que possible l'organisation de son travail en amont pour mieux anticiper ces changements, les périodes de travail intenses et les périodes de repos.

Les thèmes développés :

- La notion de charge de travail (fréquence, intensité, nature)
- L'évaluation de cette charge au quotidien et sur le long terme
- La compréhension d'un environnement de travail pour être en mesure de s'adapter
- Les risques liés au surentraînement

## 1 – Comprendre et répartir la charge de travail

Chaque contexte a ses spécificités : un cours, une audition, une représentation, un concours, un spectacle, une résidence ou une répétition auront des temporalités et des intensités différentes. Mais tous ces temps se préparent !

**Pour faire face à cette charge de travail, le danseur doit se préparer...**



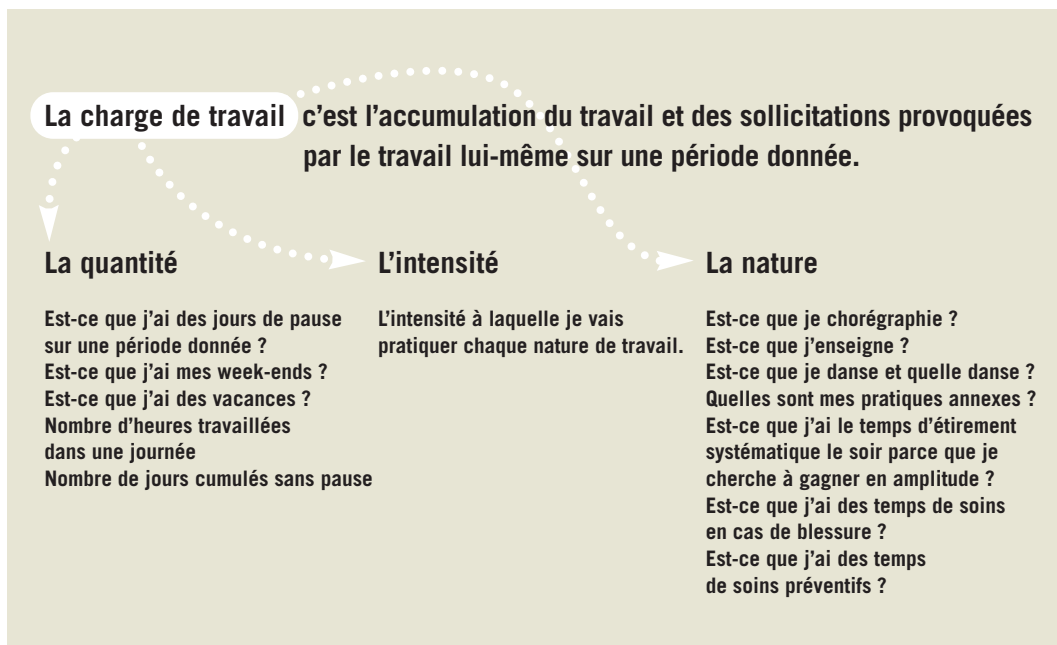
>>> **Il doit donc prendre soin de sa santé.**

*Les multiples facettes de la charge de travail en danse*

## Comment évaluer la charge de travail ?

Pour évaluer la charge de travail sur une période donnée, on prend en compte :

- La durée et la fréquence de l'activité
- La nature de l'activité
- L'intensité de l'activité (voir le schéma ci-dessous)



Comprendre la notion de charge de travail peut permettre de s'approprier le travail physique et ainsi être pleinement acteur de sa préparation. Avoir en tête ces repères facilite aussi l'écoute de soi et la vigilance dans la prévention d'éventuelles blessures.

## Comment organiser son travail en fonction de cette charge ?

Quand on parvient à évaluer ces trois composantes, on dégage des objectifs de travail sur une période donnée et on progresse en fonction de ses besoins :

- Intégrer des périodes de repos ou d'activité de faible intensité
- Réduire au maximum les autres activités au cours des périodes intenses
- Adapter ses efforts en fonction de la fatigue

Selon leur contexte de travail, les danseurs et danseuses peuvent se fixer des objectifs à court terme (à l'échelle d'une journée, d'un cours ou d'une semaine, d'un mois), mais aussi à plus long terme (les mois qui arrivent, la saison dans son ensemble), ce qui permet une vision sur l'année.

On parle alors de **périodisation**.

>>> Voir fiche pratique « Apports de la périodisation pour les danseurs » sur [cnd.fr](http://cnd.fr)

La périodisation permet de penser l'organisation de l'entraînement en prenant en compte les spécificités physiologiques, psychologiques, biomécaniques et les compétences de chaque individu.



Lorsqu'ils ou elles affrontent une période chargée sans préparation ou sans prendre le temps d'analyser leur charge physique et mentale, les danseurs et danseuses risquent d'augmenter :

- La charge physique (par manque de préparation ou en s'exerçant trop ou pas assez par rapport à des objectifs réels)
- La charge mentale (ne pas se sentir en pleine maîtrise de ses capacités, être obligé de réfléchir en permanence à une organisation de « sauvetage », se sentir dépassé)

## Comment construire une journée type ?

1. Définir son / ses objectif(s)
2. Évaluer sa charge de travail
2. Prévoir des temps d'échauffement
3. Prévoir des temps de repos (sieste, nombre d'heures de sommeil)
4. Construire sa récupération en fonction de la charge journalière



Le cumul d'activités (activités scéniques, enseignement, encadrement, autre) rend souvent l'organisation du travail complexe : la charge est multiple et de nature différente, les cadres de travail sont divers. Il peut donc être difficile d'avoir une journée type. Une vision globale permet néanmoins de repérer les périodes de très haute intensité et d'identifier les activités qui peuvent être éventuellement réduites ou aménagées pour favoriser d'autres engagements.

Les rythmes d'un danseur ou d'une danseuse en compagnie sont différents des rythmes d'un ou une professeur de danse et les recommandations qui figurent ci-dessus sont à adapter à chaque contexte.

## 2 – Évaluer et s'adapter aux variations

De nombreux paramètres peuvent faire évoluer le travail du danseur. Une bonne répartition des tâches à accomplir et une grande capacité d'adaptation permettent aux différents acteurs du champ chorégraphique (interprètes mais aussi enseignants et enseignantes, maîtres de ballet, chorégraphes) de prévenir de nombreux problèmes.

### Quels sont les éléments qui modifient la charge de travail ?

Les modifications de planning (annulation ou ajout d'une répétition ou d'une représentation à la dernière minute) qui modifient la durée et la fréquence du travail.

Les styles et techniques travaillés qui modifient la nature du travail.

*Exemple : une journée consacrée à enseigner la danse classique suivie d'une représentation de danse contemporaine le soir.*

Les changements d'activité : arrêts, reprises, interruptions après une période plus chargée qui modifient l'intensité du travail.

## Pourquoi rester progressif ?

Dans tous les cas, il faut rester progressif, c'est-à-dire augmenter petit à petit la quantité et l'intensité de l'effort.

Les muscles et les articulations ont ainsi le temps de s'adapter.

### 1. Pour limiter les blessures

– Préparer les articulations, les muscles et le système cardio-vasculaire à un style spécifique.

*Exemple : pour une session de travail au sol, travailler la mobilité des hanches et des genoux pour être échauffé dans toute l'amplitude nécessaire au mouvement et faire un travail de renforcement musculaire pour protéger les articulations*

– Adapter rapidement ses routines d'échauffement et de récupération aux demandes d'un projet chorégraphique.

*Exemple : dans le cas d'une pièce nécessitant un engagement physique important, prévoir un travail de renforcement musculaire, de proprioception (équilibre, sensation du corps dans l'espace) et sur l'explosivité (nécessaire pour les sauts par exemple) plutôt que des étirements*

### 2. Pour maintenir son niveau de forme physique sur une période chargée

– Diversifier et adapter l'entraînement musculaire et cardio-vasculaire en fonction des besoins pour être plus spécifique et ne pas épuiser ses réserves.

*Exemple : identifier ses besoins en termes de force et de puissance musculaire (renforcement, explosivité) ou sur le plan cardio-respiratoire (effort intense de longue durée, effort intense de courte durée, effort variable, etc.)*

### 3. Pour réduire la charge mentale

– Être en capacité de modifier ses habitudes en fonction de ses besoins et de sa fatigue.

*Exemple : en étant progressif, on s'épuise moins vite et on garde sa disponibilité psychologique, on favorise la concentration, la motivation et on garde plaisir à danser. On peut intégrer ou remplacer certains des exercices physiques par de la visualisation ou des exercices sur l'attention*

## Comment travailler en cas de douleur non incapacitante ?

Si la douleur n'empêche pas de travailler, elle peut toutefois être le signe d'une souffrance qui pourrait s'aggraver si l'on n'en tient pas compte.

1. Prévenir la personne chargée de la répétition ou ses collègues pour adapter le travail.

2. Adapter le travail (marquer, mobiliser une seule partie du corps pour éviter la zone douloureuse, visualiser). Si possible soulager un ou deux jours la zone touchée pour reprendre plus confortablement par la suite.

Alléger le travail le plus tôt possible permet souvent d'éviter un arrêt total et plus long.



Pour les répétiteurs, répétitrices, maîtres et maîtresses de ballet, enseignants et enseignantes, chorégraphes : Observer les réactions des danseurs et danseuses permet souvent de repérer un problème qui peut être dissimulé et éviter ainsi d'aggraver une blessure ou une douleur. La vigilance et la bienveillance permettent de préserver la santé et les capacités de chacun.



### 3 – Comprendre son environnement de travail

Les danseurs et danseuses passent beaucoup de temps dans le studio de danse. Le cadre de travail est primordial pour travailler dans de bonnes conditions. On ne choisit pas toujours son environnement de travail mais on peut y prêter attention pour s'adapter le mieux possible. Comprendre le cadre de son travail permet de moins se blesser.

#### Quels éléments prendre en compte dans l'environnement de travail ?

**Le lieu :** température (idéalement autour de 20°C), lumière.

*Exemples : selon la température et pour protéger ses muscles et ses articulations, il faut adapter sa tenue. L'intensité de la lumière peut aussi agir sur la proprioception et par conséquent sur l'équilibre.*

**Les vêtements :** amples ou imposant des restrictions.

*Exemples : attention aux chaussettes, glissantes. Elles sont utiles s'il fait froid mais nécessitent de faire certains mouvements avec précaution (sauts, tours, chutes...). Certains costumes peuvent entraver le mouvement ou déséquilibrer le corps ; ils nécessitent une importante préparation et des adaptations.*

**Le sol :** permettant d'absorber les chocs et de restituer une énergie suffisante

*Exemples : les changements de sols, les pentes sur certaines scènes peuvent imposer différentes contraintes aux articulations. Adapter son mouvement aux différents sols est important pour éviter de se blesser : éviter les grands sauts sur un sol trop dur, éviter les tours sur un sol glissant ou qui accroche trop, mettre en place des protocoles de renforcement de la cheville pour un sol très dur.*

**Le chaussage :** pieds nus, chaussettes, baskets, chaussons, chaussures.

*Exemples : danser « pieds nus » alors que l'on avait prévu d'être en baskets : prévoir un échauffement des pieds plus long et une récupération adaptée.*

*La pente de certaines scènes aura également un impact sur la proprioception.*

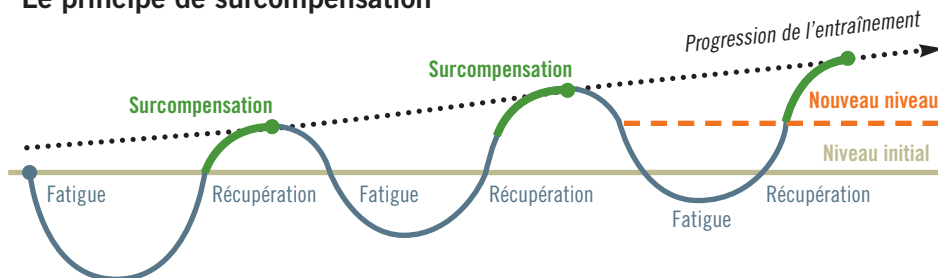
*Un échauffement plus spécifique des membres inférieurs est souvent nécessaire.*

## 4 – Prévenir le surentraînement

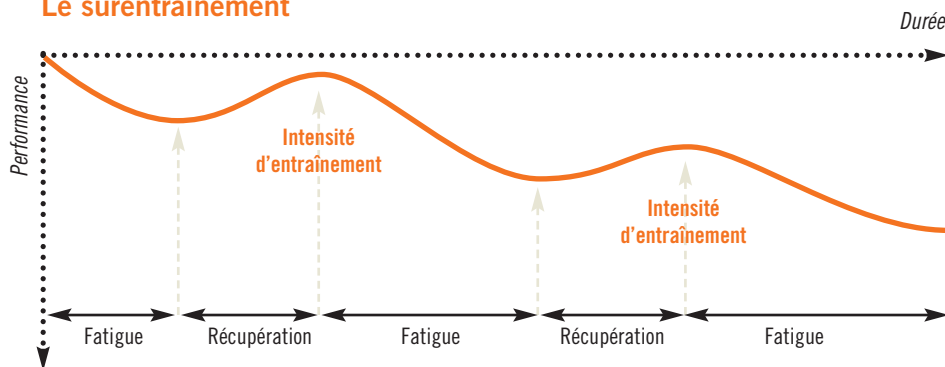
Le surentraînement provoque une fatigue chronique et persistante qui s'accompagne d'une baisse du niveau des performances physiques, de signes de détresse psychologique et d'une baisse de la vigilance.

Pour s'adapter et progresser sur différents plans, le corps a besoin de travailler légèrement au-dessus de ses capacités motrices, cognitives, physiologiques et de mobiliser efficacement ses ressources. C'est ce qu'on appelle la **surcompensation**. Pour que cette modalité opère, le corps doit impérativement récupérer avant un nouvel effort (revenir au *niveau initial*). Lorsque la récupération est incomplète, le corps ne progresse plus, ses ressources s'épuisent, il régresse : c'est ce qu'on appelle le **surentraînement**.

### Le principe de surcompensation



### Le surentraînement



### Quels sont les facteurs du surentraînement ?

Le surentraînement peut être causé par :

- Une charge mentale ou physique trop importante (augmentation des contraintes, volume d'entraînement excessif, stress, contraintes, perte de motivation)
- Une récupération insuffisante (voir le schéma ci-dessus)
- Un déséquilibre énergétique : le tissu musculaire n'est pas suffisamment régénéré et vascularisé et se dégrade plus vite qu'il ne se développe



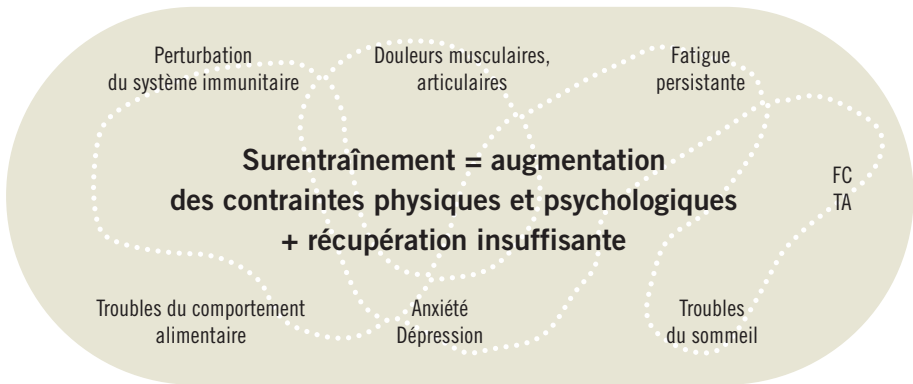
Pour certains danseurs et danseuses, il est difficile de reconnaître les signes du surentraînement. L'investissement dans la pratique, la crainte de ne pas faire assez ou une volonté de contrôle peuvent induire en erreur (sensation que l'on ne progresse plus et envie de faire encore plus). Cette prise de conscience d'un état de surentraînement remet bien souvent en question tout un style de vie. Lorsque le diagnostic nécessite un arrêt, une importante phase de doute peut suivre. Il peut alors être nécessaire de consulter un ou une psychologue.

## Quels signes peuvent alerter ?

Les symptômes sont multiples :

- Fatigue intense et persistante : altération durable des performances (de plusieurs semaines à plusieurs mois)
- Troubles de l'humeur (anxiété, stress, dépression...) et du sommeil
- Douleurs musculaires ou blessures (œdèmes osseux, fractures de fatigue, tendinites, lésions musculaires, douleurs articulaires...)
- Troubles du comportement alimentaire
- Dysfonctionnements du cycle menstruel

*Repérer  
les symptômes  
du surentraînement*



## Comment le prévenir ?

### 1. Reconnaître les premiers signes

Le surentraînement est souvent précédé d'un état de surmenage, une phase de fatigue au cours de laquelle les performances sont altérées. La durée de récupération nécessaire peut s'étendre de quelques jours à plusieurs semaines. Si cet état de fatigue devient chronique et qu'il persiste plusieurs mois sans amélioration notable, on peut évoquer le surentraînement.

### 2. Réagir rapidement

Le diagnostic précoce par un médecin du sport est indispensable afin de prévenir l'installation des symptômes et d'engager un travail de récupération profond.



- Retrouver un sommeil de bonne qualité, complété par des siestes
- Mettre en place des soins de kinésithérapie (massages, étirements, pressothérapie, cryothérapie...)
- Retrouver une alimentation équilibrée, associée à une hydratation en quantité suffisante avant, pendant et après l'effort ainsi que tout au long de la journée
- Bénéficier d'un accompagnement psychologique et/ou s'initier à des techniques de pleine conscience comme la sophrologie, l'hypnothérapie ou la méditation
- Mettre en place un repos actif : diminuer la charge à l'entraînement (de 40 à 60 % de ses capacités maximales)





# s'échauffer

L'échauffement est un point clef dans le travail quotidien et la prévention. Quel que soit le contexte (cours, répétition, spectacle, événement, concours, audition, battle), l'échauffement est nécessaire et contribue à la diminution des risques de blessure. Les deux termes « entraînement » et « échauffement » sont souvent employés de façon indifférenciée mais ils recoupent pourtant deux réalités. On s'échauffe avant de s'engager dans une activité chorégraphique. L'échauffement est donc une phase préparatoire et non une fin en soi, tandis que l'on « s'entraîne » pour développer une qualité physique spécifique, travailler un répertoire ou un geste. L'échauffement est souvent un temps individuel, autonome. Chacun, chacune peut y développer sa pratique (technique spécifique, improvisation, pratique somatique, pratique sportive), ses rituels, en prenant soin de suivre les différentes phases de l'échauffement, d'y intégrer les ingrédients nécessaires et d'y consacrer un temps suffisant.

## Les thèmes développés :

- La définition d'un échauffement
- Les ingrédients et étapes nécessaires
- Le bon échauffement pour chaque contexte de pratique et les adaptations possibles
- Les échauffements préventifs en cas de douleurs, fragilités ou blessure

## 1 – Définir l'échauffement

L'échauffement prépare les muscles et les articulations et intègre petit à petit des mouvements en lien avec ce qui suit, il est adapté à chaque technique et sa durée varie en fonction du contexte.

### Il a pour objectif de :

- Préparer le corps physiquement et mentalement à danser
- Bouger sans contraintes et réduire le risque de blessure
- Améliorer la proprioception et les coordinations
- Augmenter progressivement la température du corps
- Augmenter progressivement la fréquence cardiaque (nombre de battements du cœur par minute)

### L'échauffement est efficace pour :

- Surveiller l'évolution d'une douleur en comparant son travail à celui des jours précédents
- Identifier des raideurs et parties du corps qui doivent être un peu mieux échauffées ou auxquelles il faudra porter plus d'attention en récupération  
*Exemple : un muscle qui ne réagit pas comme d'habitude, qui fatigue plus vite ou une articulation qui met beaucoup plus de temps pour se chauffer.*
- Établir une routine de mise en route psychologique quand la fatigue se fait sentir  
*Exemple : s'il est difficile de chauffer les chevilles ou si les mollets sont courbaturés ou trop tendus pour exécuter des relevés correctement (limitant ainsi les amplitudes de demi-pointe ou l'endurance de relevés sur demi-pointe), on sait alors qu'il faut éviter le plus possible les sauts.*

## 2 – Identifier les composantes de l'échauffement

Quels que soient ses habitudes, ses pratiques (collectives ou individuelles, exercices techniques ou improvisation) et le contexte (échauffement libre ou intégration à un cours par exemple), il y a cinq étapes clefs dans l'échauffement dont on peut adapter la durée au contexte et aux besoins.



## Quelles sont les étapes ?

### 1. Augmenter la température du corps

*Exemples : marcher, petite course, frotter, masser*

### 2. Mobiliser les articulations

*Exemples : enrrouler-dérrouler, faire des spirales, faire des cercles avec les articulations, plier-déplier*

### 3. Activer les muscles

*Exemples : activation dynamique, fondus, pliés, gainage, étirements dynamiques uniquement et pour une durée < 10 secondes*

### 4. Augmenter la fréquence cardiaque

*Exemples : petite course, petits sauts, alternance de mouvements au sol puis debout. Attention à ne pas s'épuiser dans cette phase de l'échauffement*

### 5. Mobiliser l'attention, l'alignement et la proprioception

*Exemples : équilibres, mouvements amples, exercices au sol, changements de direction*

## Quelles pratiques ?

Vous trouverez ici une liste non exhaustive de pratiques pour s'échauffer. Certaines peuvent être réalisées en autonomie et sans matériel, d'autres nécessitent du matériel et/ou se pratiquent avec l'aide d'un professionnel de santé ou de soin.

### Étirements

#### Objectifs

- > Gagner en souplesse musculaire
- > Prévenir une raideur musculaire localisée

#### Comment

- > Pour s'échauffer, privilégier des temps courts de maintien dans chaque position (<10 secondes)
- > Étirements dynamiques : ne pas rester dans une position de façon statique mais faire des allers-retours sans à-coup pour gagner petit à petit en amplitude
- > Privilégier un travail de contrôle de la force plutôt que d'étirement

#### Exemples

- > Privilégier le travail d'endurance des muscles du mollet par des exercices de relevés à la barre plutôt que son étirement
- > Faire des mouvements de battements en cloche lents et contrôlés en utilisant le muscle pour décélérer

### Mobilité articulaire

#### Objectifs

- > Augmenter la mobilité d'une articulation
- > Chauffer l'articulation dans toute son amplitude

#### Comment

- > Mobilisation par une autre personne ou automobilisation de chaque articulation (cercles, spirales) en insistant sur les zones plus raides ou douloureuses

### Fréquence cardiaque et endurance cardio-respiratoire

#### Objectifs

- > Augmenter la fréquence cardiaque sans traumatiser les articulations
- > Roder les articulations

#### Comment

- > Intensité : pouvoir parler sans difficulté pendant l'effort soit environ 50 % à 60 % de sa fréquence cardiaque maximum
- > Un échauffement d'une dizaine de minutes permet de bien adapter le rythme cardiaque à l'effort

### Activation musculaire

#### Objectifs

- > Préparer à un geste en particulier
- > Améliorer l'endurance musculaire (tenir une posture)
- > Gagner en explosivité
- > Protéger une articulation ou un muscle

#### Comment

- > Alternance concentrique-excentrique : pour préparer un muscle à ses différentes composantes de travail

#### Exemples

- > *Pratiquer des répétitions en fonction des zones à travailler : pour un genou un peu sensible, faire une ou deux séries courtes d'exercices de stabilisation vus avec un professionnel de santé.*
- > *Décomposer un geste spécifique afin de mieux en contrôler chaque partie : se préparer aux sauts en faisant un exercice d'échauffement des quadriceps, un exercice de l'ischio-jambier et un exercice de mollet.*

### Visualisation

#### Objectifs

- > Développer la concentration et la conscience du mouvement

#### Comment

- > À pratiquer en début ou en fin d'échauffement. On peut inclure des exercices issus de pratiques somatiques, de relaxation.

### Automassage au rouleau

#### Objectifs

- > Compléter le travail d'étirement ou de renforcement en favorisant la vascularisation des muscles et le gain de souplesse

#### Remarque

- > Pas plus de 2 à 3 minutes par muscle pour éviter un effet inverse qui inhiberait les muscles. Attention à ne pas passer sur les tendons ou sur les parties osseuses.

## 3 – S'échauffer selon les contextes

### À quel moment pratiquer son échauffement ?

Selon le contexte, il existe plusieurs possibilités :

**Directement avant un cours, une répétition, un spectacle :**

Un échauffement actif de 15 à 20 minutes peut suffire pour préparer le corps aux efforts musculaires et cardio-respiratoires. Le temps d'échauffement peut être allongé avant un spectacle et ajusté en fonction des besoins (par exemple : concentration, attention).

**Entre deux sollicitations espacées de moins de 30 minutes :** il faut rester actif.

**Entre deux sollicitations espacées d'une heure ou plus :** s'échauffer à nouveau (10 minutes minimum).



Les danseurs et danseuses peuvent adapter leur échauffement à :

- Leur état physique (douleurs qui apparaissent, état de fatigue globale, antécédents de blessures ou de douleurs)
- Leur état psychologique (motivation, fatigue cognitive, stress, énervement...)
- Leur programme (début de journée, entre deux sessions de travail, avant un spectacle...)
- La durée, l'intensité et la nature du travail chorégraphique qui suit

### Que faire dans le cas spécifique d'une répétition ?

La répétition est un moment important. Lors de répétitions longues, en groupe ou non, lors des installations techniques et filages, lorsque l'on doit gérer la logistique d'un spectacle, il est souvent difficile de rester échauffé. Comment optimiser son temps pour éviter de se blesser ?

Pour les compagnies dans lesquelles un cours est prévu avant la répétition, son intensité doit être modérée. Il est **préférable de privilégier les exercices individuels adaptés aux besoins de chacun et de chacune.**

Lorsque l'on doit gérer à la fois son échauffement et les questions techniques d'installation et de préparation d'un spectacle dans un lieu, où l'on ne bénéficie pas d'un espace spécifique pour s'échauffer ou répéter pendant le montage, **il faut essayer au maximum d'adapter son échauffement :**

- Trouver un petit espace
- Réduire le temps de chaque phase quitte à s'échauffer plusieurs fois si nécessaire
- Rester actif ou active le plus possible

## Que faire lors d'une interruption de plus de 10-15 minutes ?

Patienter plus de 10-15 minutes devient problématique. Il convient alors de rester actif, *a minima*, pour éviter de se fatiguer et maintenir le corps chaud et prêt à redanser. Il est d'ailleurs recommandé de se couvrir, même si la chaleur ne suffit pas à maintenir une activation physiologique suffisante. **Le plus efficace est de maintenir les muscles actifs et les articulations mobiles.**



Pour les interprètes : rester actif, boire et prendre une collation.

Pour les chorégraphes, répétiteurs, répétitrices : prévenir le groupe au moins 20 minutes avant la reprise pour que les interprètes puissent se préparer.

La répétition est un moment où les danseurs et danseuses peuvent être attentifs aux sensations, développer l'écoute, et maintenir un rapport bienveillant au corps.



Il est possible que la vigilance baisse à la fin d'une répétition longue.

Pour éviter qu'une fatigue cognitive (liée à l'attention, la concentration, la mémorisation) s'ajoute à la fatigue physique, on peut mettre en place des stratégies pour alléger le travail et diminuer l'intensité : modifier les placements, marquer, préciser des détails.

La concentration a aussi ses limites. De très courtes pauses, à intervalles réguliers, peuvent permettre de développer une concentration plus endurante.

## 4 – Penser aux échauffements préventifs

L'échauffement dit « préventif » est un outil qui permet d'adapter ses habitudes d'échauffement à des antécédents de blessures et de douleurs, à des faiblesses connues. Son rôle est donc important.

### Comment optimiser un échauffement préventif ?

Pour identifier ses besoins et ses faiblesses, le meilleur outil est de commencer par faire un état des lieux de sa forme physique et mentale :

- Comment est-ce que je me sens ce matin ?
- Quelle est ma motivation ?
- Ma respiration est-elle fluide ?
- Est-ce que j'éprouve des raideurs ou des restrictions ?
- Est-ce que j'ai des douleurs résiduelles ?
- En fonction de sa charge de travail, on peut ensuite prévoir des exercices pour pallier les problèmes identifiés.

### **1. Antécédent de blessure**

Afin de bien équilibrer tous les muscles de la zone lésée, attention à bien échauffer les autres muscles pour :

- Renforcer et protéger la zone blessée
- Éviter une nouvelle blessure

*Exemples :*

*Dans le cas d'un antécédent de luxation d'épaule : reprendre, en échauffement, un ou deux exercices vus en rééducation pour cibler le point qui reste faible.*

*Si le tendon d'Achille est douloureux : travailler toute la musculature du pied, la voûte plantaire, les muscles stabilisateurs de la cheville et les muscles du mollet (exercices de relevés, exercices d'équilibre). Pour travailler les sauts, on porte aussi attention aux autres muscles propulseurs, quadriceps, ischio-jambiers et fessiers, et on stabilise le centre par du gainage.*

### **2. Sensation de faiblesse**

Lorsqu'on ressent un manque de force ou d'endurance (musculaire, cardio-respiratoire), on peut mettre en place un échauffement spécifique.

*Exemple :*

*Sensation d'une faiblesse des mollets et travail des sauts : mettre en place un échauffement spécifique des chevilles et de la voûte plantaire. Pratiquer des séries courtes mais systématiques, sans se fatiguer.*

### **3. Travailler une qualité spécifique**

En fonction du répertoire chorégraphique travaillé, on peut insister en échauffement sur certaines qualités ou familles de mouvements spécifiques. On travaille alors certaines zones plus particulièrement en prenant soin de conserver un équilibre et une mobilité d'ensemble.

*Exemples :*

*Travail sur des extensions du haut du corps : travailler les muscles abdominaux pour freiner le mouvement et les extenseurs pour aller plus loin.*

*Attention à protéger la zone lombaire en travaillant la souplesse du haut du dos et en faisant un travail de renforcement global afin de répartir les contraintes sur l'ensemble de la colonne vertébrale.*

*Travail sur la rapidité : décomposer le mouvement et travailler les groupes musculaires en explosivité ; entraîner les qualités cardio-respiratoires pour maintenir un effort intense et de longue durée. On peut ainsi mettre en place des exercices courts et intenses et accélérer progressivement le rythme cardiaque pour atteindre l'intensité recherchée.*



# se préparer

De nombreuses techniques en danse se focalisent sur le travail de coordination et sur l'exécution des mouvements. Or les danseurs et les danseuses ont besoin de travailler d'autres paramètres du conditionnement physique qui les aideront à être plus résistants mais aussi à mieux exécuter ces mouvements. Une bonne préparation physique intègre différents éléments que l'on peut travailler soit en complément du cours de danse ou de l'entraînement régulier, soit en les incorporant dans la pratique dansée. Pour bien se préparer, les exercices physiques doivent permettre de développer l'endurance cardio-respiratoire, la force et la puissance musculaire, la souplesse ou les coordinations. En complément, on peut travailler pour accroître la conscience corporelle et la sensation fine du mouvement.

Les thèmes développés :

- Bien identifier ce qu'on appelle la préparation physique
- Intégrer des pratiques sensorielles, somatiques et de conscience du mouvement
- Choisir et mettre en place des pratiques physiques complémentaires (et dans quel but)
- Bien pratiquer les étirements, à bon escient et au bon moment

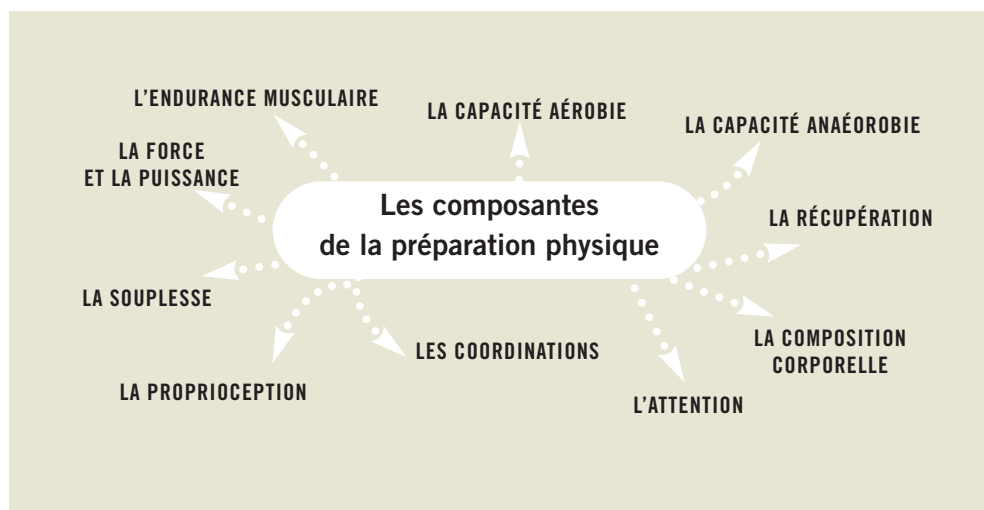
## 1 – Définir la préparation physique

Le cours de danse est souvent considéré comme la pierre angulaire de l'entraînement des danseurs et danseuses. Ces dernières années, des recherches ont montré un écart d'intensité physique entre le cours de danse, les répétitions et les spectacles eux-mêmes, notamment sur le plan cardio-respiratoire. Ainsi, il est souvent nécessaire d'envisager une préparation physique plus globale pour développer l'ensemble de ses potentialités en l'adaptant à chaque parcours.

### Quels sont les bénéfices de la préparation physique ?

- Réduire le risque de blessure
- Garantir une longévité dans le métier de danseur ou de danseuse
- Se sentir plus à même de répondre aux exigences d'une tâche
- Réduire la fatigue physique et cognitive en étant mieux préparé

### Quelles sont les composantes de la préparation physique ?





- La **capacité aérobie** pour des efforts cardio-respiratoires de moyenne ou longue durée
- La **capacité anaérobie** pour des efforts cardio-respiratoires intenses et de courte durée
- L'**endurance musculaire** pour produire un mouvement de manière soutenue et continue
- La **force** pour permettre une contraction musculaire maximale
- La **puissance** ou l'**explosivité** ou la relation entre la force et la vitesse de contraction d'un muscle
- La **souplesse** et l'**amplitude articulaire** pour des mouvements amples
- Les **coordinations neuromusculaires** pour l'équilibre, la dextérité, les coordinations
- La **proprioception** pour l'équilibre et l'orientation dans l'espace
- L'**attention pour les qualités de mouvement** et l'économie du geste
- Les **ressources biophysiques** ou la composition corporelle (qui interfèrent avec la préparation physique mais ne se travaillent pas dans l'entraînement)
- La **capacité de récupération** du corps



On définit la danse comme une activité de longue durée, avec des efforts intenses mais intermittents. Un spectacle de danse peut ainsi ressembler à un marathon avec des sprints, ce qui est particulièrement difficile à gérer sur le plan physiologique. La pratique de la danse requiert de nombreuses qualités physiques ainsi que des capacités d'attention complexes. Les danseurs et danseuses ont donc besoin de travailler, sur le long terme, l'ensemble de ces paramètres.

## 2 – Travailler un geste en pleine conscience

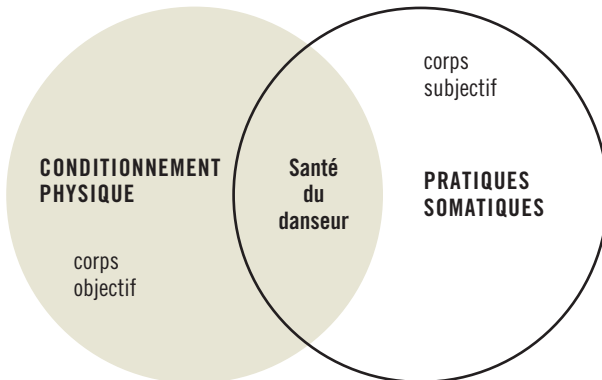
Pour être efficace et complète, une bonne préparation physique s'articule à un travail sur les **sensations fines et la conscience corporelle**. Les pratiques somatiques, les techniques de pleine conscience peuvent ainsi être intégrées au travail.

Elles permettent de :

- Développer la capacité d'adaptation au changement
- Nourrir et enrichir la perception de soi
- Développer une variété de coordinations
- Mobiliser différents tonus musculaires
- Augmenter l'écoute de son corps

Et ainsi réduire la fatigue et le risque de blessure.

*La santé du danseur,  
au carrefour du conditionnement  
physique et des pratiques  
somatiques*





## Quelles pratiques intégrer dans l'entraînement?

En France, l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AFCMD) est pensée et enseignée dans un objectif de prévention et peut faire partie des outils à intégrer à sa préparation physique. >>> [Voir fiche pratique \(AFCMD\) sur \*\*cnd.fr\*\*](#)

Par ailleurs, le vaste champ des pratiques somatiques peut aussi être intéressant à explorer. Parmi les pratiques somatiques les plus souvent utilisées par les danseurs et danseuses, on peut citer :

- La technique Alexander
- La méthode Feldenkrais
- Le Body Mind Centering
- La kinésiologie
- L'eutonie

On peut également avoir recours à des techniques de pleine conscience qui peuvent être utiles en prévention comme en récupération :

- La méditation de pleine conscience
- L'auto-hypnose
- La sophrologie
- La visualisation



Ces pratiques s'incorporent sur le long terme. Les danseurs et danseuses ont souvent recours aux pratiques somatiques après une blessure ou un problème de santé. Les intégrer au travail quotidien permet de limiter le risque de blessure et de bénéficier de différents outils possibles pour aménager sa pratique en cas de problème. Ces pratiques requièrent un apprentissage et s'inscrivent sur le long terme en étant accompagnées.

D'autres pratiques physiques comme le yoga contribuent au développement de l'attention et de la conscience du geste ainsi qu'au renforcement musculaire (et/ou cardio-respiratoire selon la technique de yoga travaillée).

## 3 – Mettre en place des entraînements complémentaires

Différents exercices peuvent être pratiqués de façon isolée ou intégrée dans sa pratique chorégraphique (selon ses envies et ses disponibilités). En fonction de sa charge de travail et de ses objectifs, on travaillera plutôt tel ou tel paramètre. Certains exercices peuvent être transmis par un ou une kinésithérapeute, par un préparateur ou une préparatrice physique. Des exercices individualisés vont compenser certains déséquilibres corporels, innés ou provoqués par la pratique de la danse. Ils vont corriger des défauts de placement, préparer le corps, augmenter la performance et limiter le risque de blessure.

Le tableau sur la page suivante synthétise un certain nombre de propositions à partir des paramètres de la préparation physique, dont l'objectif principal est de développer un corps renforcé, souple et disponible.

Les exercices proposés sont distingués en deux catégories :

- Les exercices que l'on peut faire en parallèle à l'activité chorégraphique, souvent dans des périodes de moindre intensité et en fonction de ses besoins
- Les exercices que l'on peut intégrer à sa pratique dansée

## Paramètres

### Quels exercices travailler en dehors de la pratique de la danse ?

### Comment intégrer ce paramètre à la pratique dansée de manière créative ?

#### Endurance et force musculaire

**Pilates, Gyrotonic** : travail sur la musculature profonde (mais essentiellement au sol).  
**Yoga** : travail global au sol et debout.  
**Focus sur le membre inférieur** : pratiquer des exercices de relevé sur une seule jambe (à la barre) en veillant à l'alignement des segments pour accroître l'endurance des muscles du mollet.  
Travailler spécifiquement la musculature du pied et de la cheville à partir d'exercices de proprioception pour éviter de se blesser.

*Construire une séquence chorégraphique avec des passages au sol (posture de gainage, pompes, pousser / repousser), appuyés sur les mains.*  
*Travailler avec un ou une partenaire sur des exercices de résistance, contact-improvisation ou portés en soulevant une partie ou la totalité du poids du corps.*  
*Répétition de 8 à 10 mouvements de 1 à 3 fois.*  
*Exercices en fonction de la fatigue avec un repos de 30 secondes à 1 minute entre les séries.*

#### Capacité aérobie (endurance cardio-respiratoire)

**Course à pied** : à privilégier lors de périodes de repos (vacances) pour éviter d'ajouter des contraintes sur le membre inférieur.  
**Vélo** : bonne activité de développement cardio-vasculaire. Intéressante en récupération ou pour travail de fond, sans micro-traumatismes sur les pieds.  
**Natation** : activité en décharge qui permet une bonne récupération et un travail musculaire fluide et sans contraintes.

*Construction d'une séquence dansée à répéter ou d'une improvisation longue de 20 à 45 minutes en incluant des mouvements d'intensité moyenne à haute : petites courses, sauts, passages au sol, combinant le bas de corps avec des mouvements du haut du corps pour augmenter la fréquence cardiaque.*  
*On peut progressivement ajouter des difficultés : courir à la place de marcher, travailler sur l'impulsion puis sauter, ajouter des changements de direction, sans les bras puis avec, varier les niveaux de hauteur.*

#### Capacité anaérobie (efforts cardio-respiratoires courts et de haute intensité) + Puissance musculaire

**Le HIIT (high intensity interval training) ou entraînement intermittent à haute intensité ou encore Tabata** : à base de *burpees*, sauts, pompes, fentes, etc., alternant phases de travail et de phase de repos.  
Le ratio exercices/repos est généralement de 3 pour 1 (30 secondes d'activité pour 10 secondes de récupération à augmenter et diminuer à mesure de la progression).  
Travail **pliométrique**.  
*NB. Il est préférable d'être encadré, au moins pour commencer ce type d'activité, afin de s'assurer de la bonne réalisation des exercices.*

*Phrase chorégraphique avec des mouvements répétitifs, rapides et dynamiques : alternance de petits et de grands sauts (ne pas ajouter de batteries pour éviter des coordinations trop complexes et garder le focus sur le travail de la puissance).*  
*Pour complexifier, on peut ajouter des mouvements du sol à debout (rouler, se relever, sauter) et des changements de niveau.*

#### Proprioception

**Exercices de renforcement dans différentes conditions** : tester son équilibre, faire des demi-pliés sur deux jambes puis une seule. Les yeux ouverts, les yeux fermés, sur sol ferme puis sur sol mouvant (coussin de proprioception par exemple ou bloc de mousse).

*Pratiquer des exercices connus les yeux fermés et en sécurité, par exemple faire sa barre ou une partie de sa barre les yeux fermés.*  
*Composer une séquence chorégraphique avec des transferts de poids, des équilibres, des coordinations complexes.*

#### Attention et coordinations neuromusculaires

Travail sur des **focus attentionnels** externes ou internes. Travail de la **double-tâche**.

*Travailler sur la combinaison de tâches motrices et de tâches cognitives : effectuer une phrase chorégraphique, danser en parlant ou en chantant.*  
*Travailler sur des tâches mémorielles : accumuler une série de mouvements, refaire une séquence à l'envers, etc.*



De nombreuses activités physiques, somatiques, sensorielles ou sportives peuvent venir compléter la formation et la pratique du danseur.

L'objectif de ces autres activités est de faciliter l'accès des danseurs et danseuses à leurs pleines capacités physiques, d'avoir un corps plus disponible et en meilleure santé, un mouvement plus libre et une carrière plus longue.

## 4 – Faire le point sur les étirements

Il existe aujourd'hui de nombreux débats sur les étirements dont l'efficacité et les usages sont souvent questionnés. À l'heure actuelle, l'International association for dance medicine and science (IADMS) recommande de ne pas inclure d'étirements notamment passifs en échauffement (ils augmentent le risque de blessure). Après avoir travaillé, leur pertinence pour la récupération musculaire n'est pas prouvée. Néanmoins, les danseurs et danseuses éprouvent souvent le besoin de s'étirer et de travailler leurs amplitudes articulaires. Il s'agit donc de bien identifier à quel moment faire quels étirements et dans quel but.

### Qu'est-ce qu'un étirement ?

En s'étirant, on augmente la longueur de ses muscles (ainsi de ce qui les entoure : tendons, fascias...) dans les trois plans de l'espace.

Il existe deux types d'étirement :

#### Passifs

- La position doit être maintenue pendant 30 secondes (90 % de la longueur du muscle est atteinte en 30 secondes).

#### Actifs

- *Le contracté/relâché* : il contracte le muscle étiré pendant 6 secondes, puis le relâche (à répéter deux ou trois fois). Le fait de contracter un muscle, puis de l'étirer, permet la diminution du tonus musculaire et favorise l'allongement.
- *La contraction de l'antagoniste* (le muscle qui fait le mouvement opposé).
- *Les contractions excentriques* : il s'agit de contracter lentement un muscle dans l'allongement, en course externe, c'est-à-dire dans une position importante d'étirement. Le muscle se contracte et s'allonge. C'est la méthode la plus efficace pour gagner en souplesse, car elle favorise la construction de fibres musculaires dans la longueur.
- *Les étirements balistiques* : ce sont des mouvements très amples comme les battements, des étirements faits en mouvement, dans lesquels les muscles vont être étirés par une contraction rapide du muscle antagoniste.

### Pourquoi s'étirer ?

#### 1. Pour améliorer sa souplesse

En agissant sur :

- Le tonus musculaire
- Le seuil de douleur
- La longueur et la raideur des muscles



L'étirement joue alors un rôle dans la prévention des blessures. Pour réaliser des mouvements spécifiques, comme les battements ou les arabesques, on a besoin d'amplitude pour éviter de se blesser.

#### 2. Pour faciliter l'alignement postural

Les étirements permettent une bonne mobilité (au niveau des hanches par exemple) et un meilleur placement. Les étirements améliorent l'alignement.

### 3. Pour récupérer ?

Les étirements sont plutôt néfastes en récupération. En effet, lorsqu'un muscle a travaillé, un processus de destruction / reconstruction s'amorce. C'est ce qui permet à la structure du muscle d'évoluer et de se transformer pour progresser (plus de force, de compliance, d'endurance). En s'étirant après avoir dansé (cours, répétition, spectacle), on accentue le phénomène de courbatures en créant des microlésions musculaires qui s'ajoutent à celles créées par l'effort.

*NB. Pour d'autres exercices, voir la partie suivante sur la récupération.*



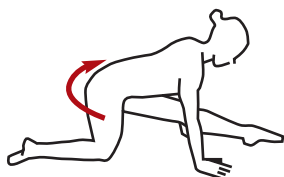
**Attention : tous ces effets sont majorés par l'usage du contracté/relâché et de la contraction de l'antagoniste.**

### Quels étirements et quand ?

- Pour bien s'étirer, il est essentiel de se placer correctement. Pour que l'étirement soit bénéfique, le groupe musculaire spécifique à étirer doit être isolé. Il faut également adopter une position correcte nécessitant une bonne connaissance de l'anatomie afin de bien positionner le corps dans les trois plans de l'espace.
- Il est conseillé d'effectuer les étirements lentement et en douceur, en coordonnant l'inspiration et l'expiration au moment de l'étirement maximal (ne pas retenir sa respiration).

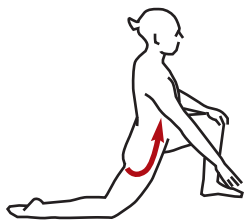
*Exemples :*

*Pour étirer les muscles ischio-jambiers : le bassin doit être mis en antéversion.*



*Pour étirer les muscles du psoas et les quadriceps :*

*il faut maintenir le bassin dans l'axe et veiller à ce qu'il ne s'ouvre pas sur le côté.*



## Les différents contextes dans lesquels les étirements sont pratiqués et comment les adapter

### À l'échauffement

#### *Pourquoi*

- > Préparer le corps pour la séance de travail qui suit
- > Travailler davantage les amplitudes articulaires que la souplesse
- > Amener les muscles dans toute leur gamme d'amplitude articulaire de façon dynamique, plutôt que passivement dans un étirement

#### *Comment*

- > Étirements passifs courts (< 10 secondes) et contractions excentriques
- > Éviter de maintenir une position de façon prolongée pour ne pas perdre de tonus musculaire

*NB. Voir partie sur l'échauffement pour des consignes spécifiques en page 23*

### Au cours du travail

*(pendant des répétitions par exemple)*

#### *Pourquoi*

- > Pour maintenir les muscles en éveil

#### *Comment*

Lors de moments d'attente, on peut explorer ses amplitudes et refaire des contractions excentriques

### Pour augmenter la souplesse

*NB. Prévoir des séances de travail spécifiques pour cet enjeu.*

#### *Pourquoi*

- > Gagner en amplitude articulaire (travail des tendons, fascias)
  - > Allonger les muscles
- NB. Les étirements statiques ne sont globalement pas recommandés*

#### *Comment*

- > Privilégier un travail excentrique en grande amplitude afin de favoriser l'allongement musculaire
- > Ces séances provoquent des courbatures. Il est donc préférable de les pratiquer principalement en début de saison, à distance d'une audition ou d'un spectacle
- > On peut également faire des séances courtes mais régulières (6 fois par semaine) afin d'habituer progressivement le muscle à un gain d'amplitude



Le renforcement musculaire permet de gagner en souplesse de manière plus efficace et plus sûre. Privilégier des mouvements actifs et contrôlés, des étirements dynamiques ou un travail sur la force et l'endurance protège les articulations.





# récupérer

On parle de récupération après l'effort et de récupération de long terme (alterner des phases d'activité et des phases de repos). Il est question ici du premier type de récupération. Le danseur a besoin d'un peu de fatigue pour que ses capacités physiologiques évoluent (voir le principe de surcompensation en page 20). En gérant cette fatigue, le corps s'adapte et progresse. En revanche, s'il s'épuise, si la fatigue n'est pas mesurée, le corps ne peut plus réagir et les progrès ne sont plus possibles. Comme l'échauffement, la récupération est une pratique autonome et singulière, un temps nécessaire où chacun et chacune peut développer ses habitudes quotidiennes. Les outils proposés ici sont donc à adapter à chaque contexte.

## Les thèmes développés :

- La définition de la récupération après un effort
- Les ingrédients et étapes nécessaires
- Les outils existants pour être accompagné dans sa récupération ou la développer de manière autonome
- La gestion de son énergie grâce à l'alimentation

## 1 – Définir la récupération

Après un effort, la récupération a pour objectif de :

- Réduire tranquillement l'**activité musculaire**, diminuer les contraintes sur les articulations
- Réduire les **douleurs musculaires**
- Retrouver un **état stable et de repos**
- Diminuer progressivement la **température** du corps pour revenir à un niveau normal
- Diminuer progressivement la **fréquence cardiaque** jusqu'à une fréquence de repos

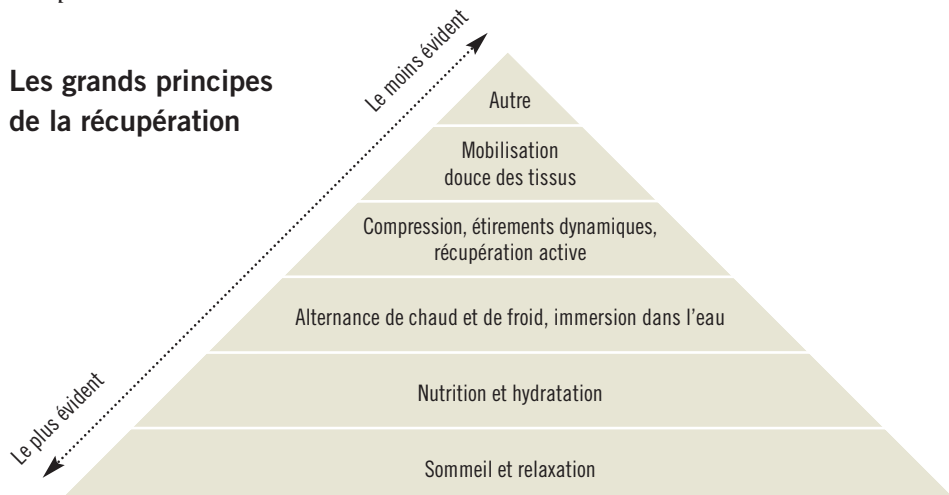
La récupération permet de :

- S'adapter plus facilement aux charges de travail
- Diminuer le risque de surentraînement
- Diminuer le risque de blessures
- Améliorer la répétition des performances
- Diminuer le mal-être psychologique lié à une fatigue trop importante

À moyen et long terme, récupérer, c'est :

- **Dormir**, pour reconstituer ses stocks d'énergie et régénérer le système immunitaire
- **Manger**, ravitailler, hydrater, réparer
- **Reposer** ses muscles et son cerveau

## Les grands principes de la récupération





## Comment organiser ce temps de récupération ?

Pour que le temps de récupération soit efficace, il est nécessaire de mettre en place des routines ou habitudes. C'est un temps personnel et singulier que chacun et chacune peut organiser à sa façon pour trouver ce qui lui convient. La récupération fait pleinement partie de l'entraînement. C'est l'un des paramètres de la préparation physique.

## Le cycle de récupération après une journée de travail

1. Retour au calme
2. Hydratation
3. Collation
4. Bas de compression
5. Repas
6. Étirements doux et de courte durée
7. Immersion en eau froide, environ 15 min
8. Le moins d'écran possible
9. Relaxation si besoin et sommeil



Chacun, chacune peut choisir ses propres habitudes, planifier ses temps de récupération et veiller à bien les respecter. On peut prendre un temps de récupération à différents moments : en fin de journée, en milieu d'une journée entre deux phases de travail ou sur des temps de repos. Faire des siestes contribue également à la récupération.

## 2 – Identifier des outils de récupération à court et moyen terme

Comme pour l'échauffement, il existe des étapes pour retrouver un état de repos après un effort. Le temps de récupération après un cours, une répétition, un spectacle est variable mais doit être idéalement compris entre 15 et 20 minutes.

### Quelles sont les étapes de la récupération ?

1. **Réduire la fréquence cardiaque**  
*Exemples : marcher, rouler au sol, s'étirer dans le mouvement.*
2. **Soulager les articulations**  
*Exemples : faire des mouvements circulaires, enrrouler-dérrouler.*
3. **Relâcher les muscles**  
*Exemples : étirements actifs pour une durée < 20 secondes, pratiquer l'auto-massage.*
4. **Retrouver une respiration calme**  
*Exemples : inspirer, expirer, faire des mouvements amples, retrouver son alignement.*
5. **Pratiquer le repos constructif**  
*Exemples : s'allonger au sol, visualiser, faire des micro-mouvements, relâcher le poids du corps.*

## Quels outils utiliser pour la récupération ?

Vous trouverez ici une liste non exhaustive d'outils utiles à la récupération.

Certains peuvent être pratiqués en autonomie et sans matériel, d'autres nécessitent du matériel et/ou la présence d'un professionnel de santé ou de soin et se pratiquent en cabinet. Certains exercices sont à privilégier pour le court terme (récupération après l'effort), d'autres sur le moyen terme (en vue d'un repos).

### Récupération active : vélo, vélo elliptique, marche

Un vélo elliptique est un matériel de conditionnement physique qui reproduit le mouvement de la course sans impact pour les articulations

- Augmenter le flux sanguin
- Diminuer les douleurs et les courbatures

#### *Quand - Comment*

- Juste après l'exercice (moins d'intérêt plus d'une heure après l'exercice)
- D'intensité faible pour ne pas épuiser les réserves d'énergie
- Peut être réalisée en rentrant chez soi à pied ou à vélo

### Rouleau de massage, ou automassage

- Diminuer le stress
- Diminuer les douleurs
- Diminuer les raideurs
- Augmenter le flux sanguin

#### *Quand - Comment*

- Apporter un peu de souplesse
- Diminuer les raideurs
- Avant ou après un cours/journée/répétition/spectacle
- Privilégier des temps courts de massage (15 minutes max.)

### Massage chez un professionnel de santé ou de soin

- Apporter un état de bien-être
- Augmenter le flux sanguin
- Diminuer les raideurs en diminuant l'excitabilité musculaire

#### *Quand - Comment*

- Le massage peut aider lors de courtes périodes de récupération sur des moments intenses
- Attention : un massage profond peut aussi engendrer de la fatigue.

### Veinoplus® ou Compex®

(electrostimulation) sur un programme vascularisant sur conseil d'un professionnel de santé ou de soin

- Augmenter le retour veineux
- Diminuer la sensation de fatigue musculaire

#### *Quand - Comment*

- Directement après l'exercice pour plus d'efficacité
- Peut être fait le soir pendant le repas
- À faire sur les mollets et plutôt en position assise
- Peut être accompagné de légères contractions musculaires pour maximiser l'augmentation du flux sanguin

**Immersion en eau froide** chez soi ou sur conseil d'un professionnel de santé ou de soin

- Effet antalgique
- Effet anti-inflammatoire

#### *Quand - Comment*

- Idéalement à faire dans les 6h qui suivent un exercice
- Eau entre 11 et 15 °C à faire entre 10 et 15 minutes pour réduire les courbatures
- En période intense de travail

**Immersion en eaux contrastées / alternance de chaud et de froid sur les muscles**

- Faciliter le retour veineux

#### *Quand - Comment*

- Idéalement dans l'heure qui suit l'effort pour plus d'effets mais peut être fait le soir
- À faire si les répétitions intenses s'enchaînent pendant plusieurs jours et que les muscles ont du mal à se détendre d'un jour à l'autre

**Bas de contention** (que l'on peut obtenir sur prescription médicale – remboursés par la Sécurité sociale)

- Faciliter le retour veineux
- Diminuer les sensations de fatigue musculaire

#### *Quand - Comment*

- À tout moment de la journée après l'effort pendant 2h environ
- À ne pas utiliser au cours de l'effort physique
- À retirer la nuit

**Douche chaude ou pack de chaud**

- Augmenter l'afflux sanguin
- Diminuer les tensions musculaires et détendre

#### *Quand - Comment*

- À privilégier sur des journées de repos
- À éviter avant de dormir car l'effet ralentit l'endormissement

**Relaxation / méditation**

Aider au sommeil ou au retour au calme

#### *Quand - Comment*

Au calme, le soir

**Cryothérapie** chez un professionnel de santé ou de soin

- Réduire une inflammation

#### *Quand*

- Plutôt en période intense de travail

**Sauna**

- Détente psychologique

#### *Quand - Comment*

- À éviter la veille d'une échéance ou d'une journée de travail intense
- Effet très discuté sur la récupération physique
- Attention à la déshydratation

# 3 – Soulager des douleurs avec la récupération

## 1. Les crampes

La sensation de crampe vient souvent de muscles trop tendus car fatigués. Tenir des répétitions d'un même mouvement est difficile et les muscles s'épuisent. Lorsque les crampes ne sont pas soulagées par des étirements, il faut mettre en place un renforcement musculaire progressif. Un point médical peut aussi permettre de vérifier l'existence de carences qui doivent être supplémentées.

L'hydratation et la nutrition ont également une influence sur la survenue de crampes.

## 2. Les douleurs

Si une douleur ou une gêne persistent malgré les exercices de récupération, on peut explorer d'autres méthodes de travail :

- Opter pour une autre forme de récupération
- Travailler sur l'endurance musculaire
- Chercher d'autres solutions (sommeil, hydratation, regarder du côté de la santé mentale) si une fatigue persiste



Si aucune amélioration ne se fait sentir malgré la récupération, il est nécessaire de prendre un avis médical pour éviter d'aggraver la situation.



Récupérer, c'est accepter de ralentir, de s'arrêter momentanément. Pour certaines personnes, refréner un rythme élevé est un vrai défi mental.

La récupération après un effort est donc aussi un moyen de décompresser. Une habitude bien pensée et personnalisée permet de diminuer la charge mentale (« Je sais quoi faire et quand le faire. »). Trouver des automatismes permet une baisse progressive de l'intensité tant sur le plan physique que mental.



Avec l'avancée en âge, les qualités physiques, les sensations, les capacités de récupération se transforment. L'effort doit s'adapter aussi aux évolutions biologiques. Plus les outils sont nombreux et variés (tant sur le plan physique que kinésique), plus les danseurs et danseuses sauront adapter leur préparation physique et mentale et trouver des stratégies pour se mettre au travail en prenant soin d'eux.

# Prendre soin de soi

Quel que soit le style de danse que l'on pratique et son contexte d'activité, la santé et le soin sont des enjeux essentiels pour les danseurs et danseuses, à la fois individuels et collectifs. Cette seconde partie aborde donc les questions de prévention dans une vision de long terme : elle propose des outils pour mieux être accompagné dans sa pratique et développer son autonomie. Et elle s'adresse à tous : la santé et la prévention sont en effet autant la responsabilité des danseurs et danseuses que celle des employeurs, chorégraphes, enseignants et enseignantes.

Faire face à différentes pressions, gérer son stress, mais aussi prévenir les blessures physiques, morales et sociales sont des paramètres à prendre en compte pour prendre soin de soi. L'hygiène de vie contribue ainsi largement à la prévention des risques. En développant de bonnes pratiques au quotidien, on limite les effets de l'activité physique et de la fatigue. La danse est par ailleurs un métier exigeant qui nécessite souvent un engagement important. Apprendre à repérer ses douleurs, ses limites et savoir communiquer autour des enjeux de santé permet de mettre à distance le fantasme d'une danseuse ou d'un danseur « biologique » et fonctionnel qui, au sommet de son art, dépasserait ses limites par sa virtuosité, son expressivité. Les rapports entre santé et performance sont ainsi complexes. Il sera donc question ici d'outils pour préserver sa santé physique, mentale et sociale sur le long terme et aborder plus sereinement certains défis du métier.

Se créer, ou créer un environnement médical compétent, à l'écoute et adapté à son mode de vie est essentiel dans la prévention des risques et le « prendre soin ». Les danseurs salariés, qu'ils soient intermittents du spectacle ou permanents au sein d'une compagnie, bénéficient d'une protection sociale incluant une couverture santé. Pour autant, il existe de réelles inégalités dans la prise en charge des artistes interprètes et un manque de spécialistes ou d'accès au soin à l'échelle du territoire national. Ces enjeux sont donc à penser en amont pour éviter un parcours du combattant en cas de survenue d'une blessure ou d'un problème de santé. Mieux comprendre la prise en charge médicale et paramédicale permet aussi de faire des choix professionnels parfois difficiles en pleine conscience ou du moins en ayant bénéficié d'un maximum d'informations.

Il est souvent demandé aux danseurs et danseuses de maintenir un corps aux capacités les plus performantes possible, de repousser leurs limites biologiques et d'exprimer sans retenue toute leur physicalité au service d'un projet chorégraphique. Plus la prévention s'organise en amont, plus les danseurs et danseuses seront à même de faire face à ces problématiques.

Trois éléments structurent cette partie :

- Améliorer son hygiène de vie**
- Préserver sa santé mentale et sociale**
- Construire un environnement de soin**





# améliorer son hygiène de vie

En dehors de son activité, le danseur doit porter attention à sa santé au quotidien. L'hygiène de vie est donc un pilier de la prévention. Bien se nourrir et s'hydrater est fondamental pour être en bonne forme ! Bien se reposer, dormir, prendre le temps sont également des manières de prendre soin de soi. Lors de périodes de travail intense, de tournées, de répétitions (résidences, notamment), il n'est pas toujours facile de conserver une bonne hygiène de vie et des rythmes réguliers. C'est pourquoi une organisation sur le long terme est nécessaire pour permettre au corps de se régénérer au cours des périodes de moindre intensité.

**Les thèmes développés :**

- La nutrition, recommandations et conseils pour régénérer le corps
- L'hydratation et les bons réflexes
- La gestion du sommeil, du repos et les techniques de relaxation
- Les usages et mésusages et les conduites addictives

## 1 – Comprendre les enjeux de la nutrition

Une alimentation équilibrée permet d'apporter les nutriments, vitamines et minéraux indispensables au bon fonctionnement cérébral et musculaire afin de compenser les effets de l'activité physique sur l'organisme. La nutrition est l'un des pivots de la récupération et de la prévention des blessures.

Une bonne alimentation est équilibrée entre les protéines, les matières grasses et les glucides. Les danseurs ont également besoin de micronutriments et notamment la vitamine D, essentielle pour la santé osseuse.

**Les recommandations de l'International association for dance medicine and science (IADMS) sont les suivantes :**

- Glucides : 55-60 %
  - Lipides : 20-30 %
  - Protéines : 12-15 %
- (% de l'ensemble des apports journaliers)

### **Quels sont les bénéfices d'une alimentation variée et équilibrée ?**

Se nourrir permet d'enranger de l'énergie et de réparer ce qui a été sollicité au cours de l'exercice physique.

Lorsque l'on danse, on active de nombreux systèmes physiologiques ce qui apporte des bénéfices : meilleure circulation, sollicitation cardio-respiratoire, amélioration de l'équilibre et de la mobilité articulaire, augmentation de la plasticité cérébrale, etc.

**Cependant, comme toute activité physique, la danse provoque aussi des transformations qu'une bonne alimentation contribue à résorber.**

#### **1. Restaurer les réserves énergétiques**

L'activité physique entraîne une diminution de l'énergie liée à la baisse des réserves en glycogène hépatique (stocké dans les cellules du foie, source de ravitaillement pour l'organisme) et en glycogène musculaire (stocké dans les fibres musculaires et essentiel au fonctionnement du muscle).

> Avec un apport en glucides complexes.

## 2. Favoriser la cicatrisation du tissu tendineux et musculaire

L'activité physique entraîne une dégradation des tissus musculaires et tendineux : micro-lésions tendineuses et musculaires, dégradation des protéines dans la membrane de la cellule (appelé stress oxydatif) essentielles à son fonctionnement.

> Avec un apport en protéines et en acides gras.



Les bons acides gras (notamment les oméga-3) favorisent la cicatrisation des tissus tendineux et musculaires, améliorent la contractilité des cellules musculaires et jouent un rôle anti-inflammatoire intéressant.

## 3. Améliorer la récupération

L'activité physique augmente la production de déchets acides (notamment l'acide lactique). Cette acidité est toxique pour l'organisme. Elle entraîne une diminution de l'oxygène, diminue la minéralisation osseuse et peut provoquer des crampes, de la fatigue, des inflammations ou des lésions musculo-tendineuses.

> Avec une bonne hydratation, d'un apport en légumes et d'une alimentation équilibrée.



Le tabac et la pollution majorent la production des différentes toxines.

Il faudra donc veiller à bien s'hydrater afin d'éliminer les déchets accumulés au cours de l'exercice et privilégier l'apport d'aliments :

- alcalins (basiques, riches en minéraux) : légumes, fruits frais, œufs
- riches en antioxydants : vitamines C, E, sélénium, zinc, manganèse
- anti-inflammatoires : oméga-3 (huile de colza, poissons gras...), curcuma

## Quels sont les bons nutriments à associer ?

Une bonne alimentation est diversifiée, non restrictive et adaptée aux besoins et goûts alimentaires de chacun afin de conserver du plaisir.

Pour réguler la vitesse d'absorption des sucres par l'organisme, se sentir rassasié plus longtemps et donc éviter les « coups de barre » ou fringales, il est recommandé d'associer :

- Des glucides de préférence complexes (féculents semi-complets ou complets, fruits, légumes)
- Des protéines de bonne qualité facilement assimilables par l'organisme (viande, poisson, œuf)
- Des bonnes graisses (oméga-3 : par exemple un poisson gras type saumon, thon, de l'huile de colza, des oléagineux)

### Les composantes d'une alimentation équilibrée



Sucres à indice glycémique bas  
(légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses)



Acide gras insaturés (oméga-3 ++)



Protéines de bonne valeur biologique :  
viande, poisson, œuf (AAE - Acides aminés essentiels)



Veiller à associer les glucides aux protéines et graisses afin  
de réduire l'indice glycémique des sucres et de favoriser la satiété

# Comment préparer un repas équilibré ?

## 1. Le petit déjeuner

- **1 fruit** (1 orange = 1 pomme = 1 poire = 2 kiwis = 3 abricots). Éviter les jus de fruits, qui sont beaucoup plus sucrés et moins riches en vitamines
- **1 produit céréalier** (du pain complet de préférence - glucides complexes - plus riche en magnésium et fibres), céréales de type muesli
- **1 produit protéiné** : yaourt ou du fromage blanc 3 % de matières grasses (pour l'apport en calcium). Privilégier le fromage blanc car il est plus protéiné et donc plus rassasiant. Il est possible d'alterner entre vache, chèvre ou brebis. Des œufs (1 ou 2)

## 2. Le déjeuner et le dîner

- Une entrée : **des crudités ou un fruit** (vitamines-fibres-minéraux) + **huile de colza** (riche en oméga-3)
- Un plat : **une viande, un poisson ou un œuf** (apport en protéines) ; **des légumes**, notamment des légumes verts ; **des féculents**
- Un dessert : **un fromage blanc, un fruit** qui peuvent être pris à la fin du repas ou bien à décaler au moment de la collation

### On peut également ajouter :

- Des aliments riches en oméga-3 comme les graines oléagineuses (amandes, noix...) ou bien les avocats
- Du miel ou un peu de beurre (pour la vitamine A)



Il est important de revoir ses habitudes « petit à petit » : chacun pourra choisir deux ou trois idées à tester dans son quotidien.

Ne pas hésiter à consulter un diététicien ou un médecin nutritionniste pour faire le point, notamment en cas de régime alimentaire spécifique.

## Pourquoi fractionner les prises alimentaires ?

Afin d'éviter de puiser dans les réserves d'énergie et de fragiliser l'organisme, le danseur ne doit jamais rester plus de 4 heures sans manger. Il ne s'agit en aucun cas de manger plus mais de fractionner davantage.

### Il est donc recommandé de prendre :

- **3 à 4 repas par jour** en période normale : petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner.
- **5 à 6 repas en période intensive** (enchaînement des cours, répétitions et spectacles : fractionner les apports quotidiens (l'apport quotidien total est identique mais les quantités par prise sont plus petites pour faciliter la digestion et anticiper les fringales délétères à la performance).



Lorsque c'est possible, mieux vaut attendre au moins 45 minutes après un repas pour se remettre à danser, de manière à ce que l'énergie nécessaire à la digestion n'interfère pas avec l'énergie nécessaire à l'activité physique. Ce temps est à adapter en fonction de l'âge, de la condition physique et des besoins de chacun et chacune.

## Quand et que manger pour récupérer pendant et juste après l'effort ?

Après un effort ou une journée de travail, l'alimentation fait partie de la récupération. Elle est donc spécifique.

### 1. Immédiatement après l'effort

Il est recommandé de prévoir une collation dans les 20 minutes qui suivent l'activité.

Au cours de longues journées de travail, on peut prévoir une collation l'après-midi (fruits, fruits secs, céréales, produits laitiers).



Après un effort intense, il faut veiller à l'hydratation et privilégier les aliments riches en protéines et les produits laitiers.

### 2. Le soir

Prévoir un dîner équilibré pour permettre aux muscles de se régénérer et au corps de récupérer. Privilégier un dîner composé de légumes, de protéines et de féculents.

*Bien s'alimenter pour récupérer à différents moments de la journée*

## RÉCUPÉRATION IMMÉDIATE

### Hydratation



### Collation

Riche en protéines + produits laitiers



## RÉCUPÉRATION LE SOIR : DÎNER ÉQUILIBRÉ



## À ÉVITER





En tournée, dans des festivals ou dans des lieux lorsqu'on bénéficie d'un catering, il est parfois difficile de maintenir une alimentation équilibrée. Il faut essayer autant que possible de prévoir en amont et d'indiquer ses choix alimentaires aux organisateurs et organisatrices (par exemple : prévoir des collations, lister les aliments pour un repas du soir, etc.). Lorsque cela n'est pas possible, il faut veiller à équilibrer son alimentation sur le long terme pour compenser.

Enfin, les rythmes de travail en décalé ne permettent pas toujours d'avoir accès à des lieux de restauration ouverts tard le soir.

Prévoir des collations pour éviter de sauter un repas, notamment après un spectacle.

## 2 – Adapter son hydratation

L'eau est indispensable à de nombreuses fonctions physiologiques de l'organisme :

- L'activité des cellules
- Le fonctionnement du système cardio-vasculaire
- La régulation de la température corporelle
- L'élimination des déchets

Une bonne hydratation permet de :

- Compenser les pertes liées à l'entraînement
- Éliminer les toxines et l'acidité
- Maintenir une bonne vigilance
- Éviter la survenue de lésions musculo-tendineuses

Il est nécessaire de boire avant d'avoir soif.

2% de déshydratation entraîne une diminution de 20% des capacités physiques et cognitives.

### Comment s'hydrater au fil de la journée ?



Une personne n'ayant pas d'activité physique doit boire en moyenne 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Le mieux est d'avoir toujours une gourde d'eau avec soi. Cette quantité est atteinte facilement avec la répartition suivante :

- Au réveil : 2 verres d'eau
- Au petit déjeuner : 1 verre d'eau + 1 boisson (thé ou café)
- Dans la matinée : 50 cl d'eau (l'équivalent de 4 verres)
- Au déjeuner : 2 verres d'eau
- L'après-midi : 50 cl d'eau (l'équivalent de 4 verres)
- Au dîner : 2 à 3 verres d'eau
- Au coucher : 2 verres d'eau ou une tisane



## Comment s'hydrater au cours d'un effort physique ?

### 1. Si la période de travail dure moins d'une heure :

Privilégier l'eau (de 50 cl à 1 litre par heure).

### 2. Si la période de travail dure plus d'une heure (2-3 heures) :

On pourra opter pour une boisson d'effort faite « maison », en complément de l'eau.

*Les boissons d'efforts permettent rapidement une réhydratation et un apport calorique absorbé rapidement. Lors de périodes de travail intenses elles vont donc aider le fonctionnement du muscle.*

*Exemple : 15 cl de jus de raisin + 85 cl d'eau + 1 pincée de sel.*



Penser à s'hydrater toutes les 15 minutes.

L'eau est ce qui compense le mieux les pertes en sueur au cours de l'effort.

3. **Après l'effort** : Continuer à boire de l'eau et/ou une boisson d'effort. L'eau gazeuse, riche en bicarbonates, permet de combattre l'acidité créée au cours de l'exercice musculaire.

## Comment reconnaître les signes de déshydratation ?

Lorsque l'on éprouve la sensation de soif, c'est que l'on est déjà déshydraté. Il faut donc boire avant d'avoir soif et apprendre à reconnaître les signes de la déshydratation :

- Fatigue anormale
- Urines plus foncées
- Baisse des performances physiques
- Baisse de la vigilance
- Apparition éventuelle de crampes

## 3 – Être vigilant sur son sommeil

Pour récupérer, travailler sur le long terme et se sentir bien, la qualité du sommeil est primordiale. Le temps de repos est aussi important que la charge de travail et nécessaire pour que le corps s'adapte et progresse.

- Se reposer, c'est permettre au cerveau et au corps d'assimiler ce qui a été appris chaque jour.
- **Ne jamais attendre que le corps souffre pour s'arrêter.** Lorsque la fatigue s'installe, il est beaucoup plus difficile de récupérer et cela prend beaucoup plus de temps.

### Quels sont les bienfaits du sommeil ?

- Permettre la régénération des capacités physiques et mentales.
- Le sommeil profond est particulièrement important pour la sécrétion d'hormones de croissance à l'origine de la resynthèse du tissu musculaire (*réparation des muscles*), le stockage du glycogène (*stockage de l'énergie dans les cellules nécessaires au fonctionnement du muscle*) et la relaxation générale de tous les muscles.
- Le manque de sommeil expose davantage au risque de blessure. On considère qu'en dormant moins de 8 heures par nuit, le risque est de 1,7 fois supérieur.
- Un sommeil de mauvaise qualité entraîne une perception plus forte de la douleur, a un impact sur l'humeur et les émotions mais aussi sur le système immunitaire, le système cardio-vasculaire et peut provoquer des phénomènes inflammatoires.



Il est recommandé de dormir au moins 8h par nuit lorsque l'on pratique une activité physique intense.

## Comment favoriser un sommeil de qualité ?

Tout comme les qualités physiques, le sommeil se cultive ! Voici quelques conseils simples :

- Se coucher tôt
- Se coucher toujours à la même heure
- Dormir dans un environnement, calme, pas trop chaud, et avec le moins de lumière possible
- Limiter les stimulations visuelles avant de se coucher (tout particulièrement les écrans)
- Éviter l'alcool et les repas trop copieux
- S'écouter et respecter les signes de fatigue
- Appliquer du froid



Le coucher est souvent un moment propice aux ruminations mentales, aux « cogitations », parfois même à l'anxiété. L'endormissement est un moment de lâcher prise par excellence. Pour parvenir à se détendre dans des moments de stress il existe certaines techniques : la relaxation, la respiration, la visualisation. Chacun, chacune peut trouver la méthode qui lui convient.

La veille d'une échéance importante (audition, concours, première), il peut être normal d'avoir plus de difficultés à s'endormir. Pour lâcher prise, le plus bénéfique est de se concentrer sur quelque chose de rassurant et que l'on peut maîtriser. Se concentrer sur le poids du corps, les sensations, le souffle est également pertinent.

## La sieste peut-elle aider à la récupération ?

La sieste fait partie de la régulation et permet également de bien dormir la nuit. Lors de journées intenses de travail, elle joue un rôle important pour la récupération.

Il existe plusieurs types de sieste, et chacune a un objectif précis et des bénéfices :

**De 5 à 10 minutes** : la mini-sieste permet une restauration passagère des performances mentales.

Son effet est très limité dans le temps et non récupérateur. Elle est indiquée pour le maintien des performances mentales en cas de manque de sommeil.

**Entre 10 et 30 minutes** : la sieste permet la restauration des performances mentales et physiques. Elle est bénéfique pour le maintien des performances, combler un manque de sommeil ou mieux appréhender des situations professionnelles ou personnelles pénibles.

**De 60 minutes à 2 heures** (un cycle entier) : la sieste permet la restauration des performances mentales et physiques pour 4 à 6 heures.

Elle est bénéfique pour la mémoire, la créativité et la prise de décision.

L'effet peut être néfaste sur l'endormissement si la sieste a lieu trop tard dans la journée. Elle est particulièrement indiquée en cas de manque ou d'une mauvaise qualité de sommeil.



Quelques astuces pour faire une bonne sieste :

- Effectuer des respirations lentes et profondes
- Décontracter les muscles zone par zone
- S'installer confortablement et laisser des images agréables venir à soi

À défaut de sieste, on peut également pratiquer le repos constructif, allongé sur le sol, en prenant des respirations profondes et en faisant des exercices de visualisation (se concentrer sur une tâche particulière, des mouvements, un état de corps).

Différentes pratiques de pleine conscience peuvent également être efficaces pour récupérer (voir partie sur le geste en pleine conscience en page 30).

## 4 – Distinguer usages et mésusages

La notion de dépendance a été peu étudiée dans le champ chorégraphique. Pourtant, des études ont montré que la consommation de produits pouvant générer des addictions (médicaments, drogues, alcool, tabac, autres) est assez élevée parmi les danseurs et danseuses. Certaines pratiques comme la consommation d'alcool ou de tabac sont considérées comme participant de la socialisation alors que ces produits ont des effets néfastes sur la santé physique et mentale, *a fortiori* lorsqu'on pratique une activité physique de haut niveau. Entre une préoccupation pour la santé et un besoin de décompression parfois nécessaire, il faut bien distinguer usages et mésusages.

### Usage simple ou mésusage, comment se situer ?

Il est important de distinguer l'**usage simple** de produits stupéfiants ou autres, sans caractère pathologique ni conséquence sur la santé physique et psychique, et le **mésusage**, lorsque la substance a un effet délétère pour la santé.

Leur consommation est souvent motivée par :

- La lutte contre le stress
- L'impression d'une augmentation de la vigilance
- La sensation de désinhibition
- La décompression à l'issue d'une représentation

Mais toute substance psychoactive altère les processus mentaux, les fonctions cognitives, l'humeur ou l'affect lorsqu'elle est ingérée ou administrée.



Trois degrés de mésusage existent :

- Usage à risque où l'individu s'expose à des complications liées à sa consommation mais qui ne sont pas encore présentes.
- Usage nocif lorsque l'individu a une consommation répétée avec des complications physiques, psychiques ou sociales.
- Dépendance ou conduite addictive qui se caractérise par l'impossibilité de s'abstenir de consommer malgré les conséquences négatives.



La question de la dépendance peut faire peur et provoquer un repli sur soi ou un isolement, par honte, ou même parfois par déni.

C'est lorsqu'on est plus vulnérable qu'on risque de développer plus facilement une addiction. La substance consommée apparaît alors comme une solution ou un soulagement.

Les situations professionnelles complexes peuvent également être responsables de conduites addictives : stress, pressions, concurrence, peur de ne pas trouver de contrat, incertitudes ou instabilité financière.

Lorsque l'usage d'un produit modifie le comportement, provoque de l'isolement, il faut impérativement consulter un professionnel de santé de confiance qui pourra orienter efficacement vers un ou une psychologue ou vers un ou une médecin addictologue si nécessaire.

# Quelles sont les substances les plus consommées ?

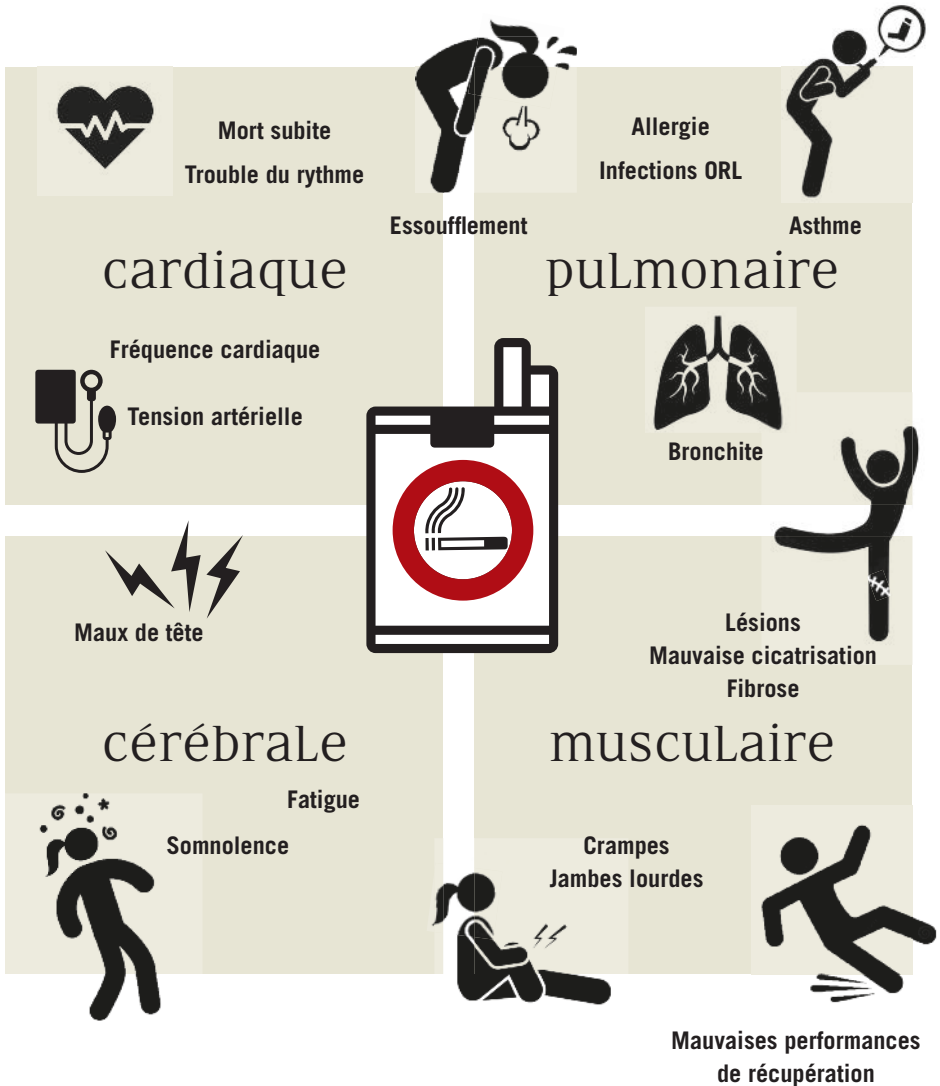
## LE TABAC



Le tabac est fortement consommé par les danseurs et danseuses, malgré ses effets néfastes sur la pratique physique et notamment sur le système cardio-vasculaire. Sa consommation altère les performances physiques et cognitives de manière générale et plus encore après l'effort.

La règle en cardiologie du sport : « Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2h qui précèdent ou qui suivent la pratique sportive. »

### Conséquences néfastes multiples du tabagisme





La cigarette contient de nombreuses substances toxiques dont :

- Le monoxyde de carbone : produit par la combustion du tabac, il se fixe sur le globule rouge à la place de l'oxygène. Il en résulte une moins bonne oxygénation des cellules musculaires, une altération de la récupération et *in fine* une diminution des performances. Il favorise également une augmentation de la production d'acide lactique ;
- La nicotine augmente le travail cardiaque via l'augmentation de la fréquence cardiaque (tachycardie) et de la tension artérielle, ce qui limite la tolérance à l'effort et à l'endurance.

## Quels sont les bénéfices du sevrage tabagique ?

**Après 24 heures de sevrage** : l'élimination du monoxyde de carbone permet une amélioration rapide des performances à l'effort.

**Après 2 semaines de sevrage** : la normalisation de la production des plaquettes dans le sang avec diminution des risques connus (thrombose, infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux...).

**Arrêt du tabac avant 40 ans** : élimination de 90 % des risques.

*NB. L'arrêt du tabac avant 30 ans élimine 100 % du risque de maladie coronaire.*

Pour le sevrage tabagique, différentes méthodes peuvent être utilisées :

- La cigarette électronique
- Les patches
- Le soutien psychologique (thérapie cognitive et comportementale)
- L'hypnose
- Les consultations spécialisées d'aide au sevrage



Pour changer de comportement, savoir ne suffit pas... Il est indispensable de discerner le besoin que vient combler le fait de fumer. S'agit-il d'un besoin de détente, de lien social, une habitude tenace, l'affirmation de soi ou peut-être même le plaisir ?

Pour arrêter de fumer, il est important de répondre au besoin par un autre moyen plus adapté. Par exemple, le recours à une technique de gestion du stress pour la détente.

## L'ALCOOL



L'alcool est souvent perçu comme un antistress et un désinhibiteur qui pourrait augmenter les performances. Cependant, aucune étude n'a montré les bénéfices de sa consommation, en dehors d'un effet anxiolytique (*réduction de l'angoisse*) passager.



À l'inverse, les risques sont nombreux :

- Déshydratation rapide et altération des capacités de récupération
- Dégradation de la qualité du sommeil
- Très calorique, l'alcool est néfaste à un effort prolongé
- Altération de la vigilance, des coordinations et de la capacité de jugement
- Augmentation du risque de maladies graves comme l'hépatite aiguë
- Exposition accrue au risque de blessures graves (entorse, fracture...)

## LE CANNABIS



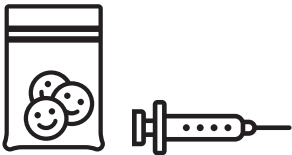
Le cannabis est souvent utilisé pour ses effets sur la diminution du stress, la détente, la gestion de la douleur ou l'amélioration de l'endormissement.



Les risques sont nombreux, à court ou long terme :

- Diminution de l'appétit
- Légère tendance à l'endormissement
- Troubles de la mémoire
- Troubles de la coordination neuromusculaire
- Hallucinations
- Risque de dépendance physique et psychique qui peut conduire à des réactions incontrôlées et une désocialisation

## LES NARCOTIQUES



Les narcotiques désignent des opiacés dont les dérivés de la morphine, l'héroïne, de la méthadone et les analgésiques de synthèse.

Les effets recherchés durant l'effort sont essentiellement :

- La suppression de la douleur
- La sensation d'euphorie, de bien-être
- La baisse du rythme cardiaque et la diminution du stress



Les risques sont nombreux :

- Dépendance physique et psychique, quelles que soient la dose et l'ancienneté de consommation.
- Syndrome de sevrage à l'origine de symptômes variés : céphalées (maux de tête), asthénie (fatigue), irritabilité, agitation, nausées, perte de poids, douleurs, crampes musculaires, tachycardie (accélération de la fréquence cardiaque), hyperthermie, voire tendances suicidaires.
- Effets indésirables liés au produit lui-même : constipation, nausées, confusions, vomissements, troubles cérébraux, rétention urinaire, dépression cardio-respiratoire.
- Diminution de la vigilance et de la coordination.
- Arrêt cardio-respiratoire.





# préserv sa santé mentale et sociale

La gestion du stress et des émotions, les relations humaines, les situations problématiques ou à risque, la charge mentale et la charge émotionnelle autour des projets de création, la pression économique sont autant de facteurs avec lesquels les danseurs et les danseuses doivent composer en permanence. On parle souvent de blessures physiques, mais il existe aussi des blessures psychologiques et sociales. Or certains outils permettent de les prévenir. Tout d'abord, réfléchir aux enjeux psychologiques et sociaux revient à observer de plus près ce qui constitue la personnalité de chacun, ce qui alimente les raisons d'être, ce qui motive, ce qui effraie, ce qui touche, ce qui rend vulnérable. Ensuite, comprendre le cadre dans lequel on travaille, les rapports humains et les manières dont cela influe sur notre santé permet de mieux appréhender certaines situations difficiles.

## Les thèmes développés :

- Les enjeux d'un métier exigeant : passion, motivation, relations
- La santé mentale et les enjeux psychologiques dans la pratique
- La santé sociale et l'organisation du travail dans le secteur chorégraphique

## 1 – Faire face aux enjeux d'un métier exigeant

On définit souvent la danse comme un métier de passion. Pour autant cette dimension ne doit pas couper d'autres réalités et conduire à prendre des risques.

### Qu'est-ce que les risques psychosociaux ?

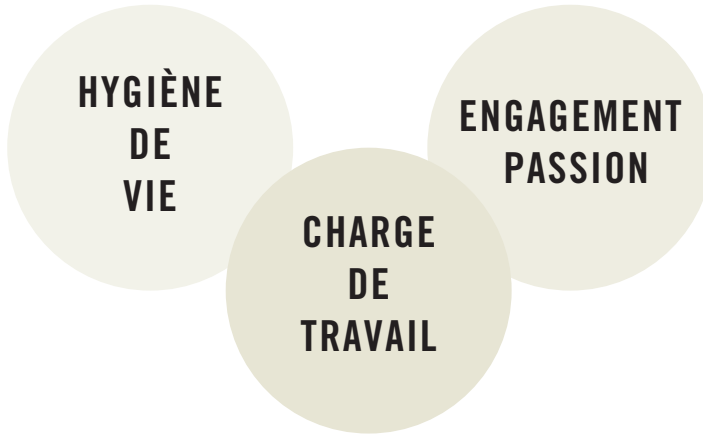
Lorsque l'on parle des risques psychosociaux au travail, on parle de tout ce qui, dans un environnement de travail, peut provoquer du stress ou un mal-être. Dans le champ chorégraphique, on constate que plusieurs caractéristiques liées à l'apprentissage du métier et à la pratique peuvent, éventuellement, conduire à des situations problématiques. Plus on les identifie, mieux on peut y faire face.

**Le perfectionnisme** : tendre vers des objectifs élevés est positif mais la recherche de la perfection ne doit pas être centrale car elle conduit souvent à une dévalorisation de soi.

**La passion** : la danse est un métier d'engagement, certes, mais elle ne doit pas couper d'autres réalités.

**La confiance en soi** : développer la confiance en soi est important. Avoir confiance en soi, c'est aussi être à l'écoute de son corps, de ses sensations.

La santé comme état de bien-être physique, mental et social est au carrefour de trois composantes :



*Les enjeux  
d'un métier exigeant*

La plupart des affections qui touchent les danseurs et danseuses sont liées au surmenage et à une trop grande fatigue physique mais aussi cognitive. Il est donc important de mettre en place des stratégies pour éviter cette fatigue.

## Quelles stratégies pour répondre aux enjeux d'un métier exigeant ?

### 1. Verbaliser ses problèmes de santé, douleurs, blessures

Il n'est pas toujours facile de parler de santé dans le milieu de la danse. Pour autant, libérer la parole autour de ces sujets permet de se sentir mieux. On sait que plus les connaissances autour de la santé augmentent, moins on a de risques de se blesser. En parler, c'est donc partager des savoirs et savoir-faire.

*Exemple : prendre le temps d'un cercle de parole avant un cours, une répétition ou tout autre temps de travail, faire un check-up matinal en nommant ses zones douloureuses, ses sensations.*

### 2. Mettre en place un suivi quotidien

Chaque jour, noter les éléments relatifs à son contexte de travail pour trouver des réponses à ses douleurs ou sensations de mal-être.

*Exemple : tenir un journal de bord de sa santé en notant sa charge de travail, le nombre d'heures de sommeil, ce qui a été pratiqué, ce qu'on a mangé, mais aussi les facteurs extérieurs comme les relations humaines, son état mental, ses préoccupations.*

### 3. Travailler sur l'auto-détermination

L'auto-détermination est une capacité à s'auto-évaluer et se donner des objectifs de manière autonome.

En analysant les déterminants sociaux et environnementaux, on peut mieux évaluer ce qui va agir sur notre santé mentale et sociale.

*Exemple : on développe l'auto-détermination par l'acquisition de connaissances scientifiques, l'explicitation de connaissances empiriques et par l'analyse de sa propre pratique.*

L'AFCMD (analyse fonctionnelle dans le mouvement dansé) est particulièrement opérante dans ce cadre.

## 2 – Être attentif à sa santé mentale

Prendre en compte la dimension psychologique dans l'activité physique permet d'être au plus près de ce qui constitue la personnalité de chacun et chacune, l'influence de l'environnement professionnel, personnel et d'identifier ce qui effraie, ce qui touche, ce qui rend vulnérable. Dans un parcours professionnel, des moments de doute, des situations difficiles, des déceptions, des blessures physiques, mentales ou sociales peuvent advenir. Il faut donc prendre soin de sa santé mentale.

### Quels sont les symptômes psychologiques les plus fréquents ?

Différents signes peuvent alerter et ne doivent pas être négligés :

- Une anxiété générale (cognitive ou physique)
- Des tensions ou de l'irritabilité en présence d'autres personnes
- De l'anxiété de performance, se sentir constamment « sous pression »
- Un manque d'envie, une difficulté à se mettre en action, de la tristesse
- Du stress dû à des facteurs extérieurs (changements, rupture, autres)
- Une fatigue constante (avec ou sans troubles du sommeil)
- Des changements dans l'alimentation, une perte d'appétit, une alimentation déstructurée, des impulsions, une consommation inhabituelle de substances psychoactives
- Une estime de soi faible, une soudaine perte de confiance en soi

Lorsqu'on éprouve un ou plusieurs de ces symptômes, on peut consulter :

- **Un psychologue clinicien** : un professionnel qui accueille sans jugement, dans un cadre extérieur et de confiance. Il a une vision globale de la vie de la personne et s'intéresse particulièrement à son vécu.
- **Un psychologue du sport** : spécialisé dans l'accompagnement dans la pratique physique, il peut initier à des outils de préparation mentale.
- **Un psychiatre** : médecin, compétent pour la prescription de traitements comme les anxiolytiques ou les antidépresseurs en soutien d'une aide psychologique.

## Les impacts psychologiques des blessures physiques ?

Les facteurs psychologiques peuvent avoir une influence sur l'apparition des blessures et sur l'après-blessure : le stress, l'humeur et la détresse psychologique, le sommeil, la personnalité (tendance au perfectionnisme), les stratégies d'adaptation et le soutien social sont autant de facteurs à prendre en compte.

À la blessure du corps réel vient s'ajouter celle du corps imaginaire. Cette complexité du vécu corporel peut faire de la blessure un moment particulièrement fragilisant. La blessure peut rendre plus vulnérable et provoquer la sensation provisoire d'une perte de contrôle ou d'impuissance.

Une blessure mentale peut parfois s'ajouter à la blessure physique :

- Manifestations physiques (douleur, handicap passager)
- Manifestations émotionnelles (peur, anxiété, état dépressif, troubles du comportement alimentaire)
- Manifestations sociales (isolement, dépendance)
- Manifestations identitaires (image de soi déformée, perte d'estime de soi)



Les médecins, les kinésithérapeutes et les ostéopathes sont souvent les premiers interlocuteurs en cas de blessure. Ce sont les premiers à écouter et à accompagner les danseurs et danseuses blessés. Ce premier contact est essentiel mais une aide psychologique complémentaire est parfois nécessaire pour mieux comprendre :

- Ce qui est visible (les plaintes, parfois l'incommunicabilité de la plainte, une demande de « réparation », une anxiété)
- Ce qui est plus profond (une blessure narcissique et identitaire, une perte de confiance)

## Le stress : bon ou mauvais ?

Le « bon stress » est souvent perçu comme nécessaire avant une échéance importante. En effet, le stress stimule, permet de tendre vers ses capacités maximales. Cependant, le stress peut aussi inhiber, provoquer des doutes et empêcher de déployer toutes ses potentialités physiques et artistiques.

L'adrénaline liée aux échéances importantes n'a rien à voir avec le stress du quotidien, qui est plus insidieux et parfois omniprésent. Un stress prolongé et/ou répété provoque de la fatigue, une augmentation du risque de blessure et une détérioration de l'état de santé général. Il est à prendre au sérieux.



Un travail de préparation mentale peut aider à se concentrer sur ce qui dépend vraiment de soi. Différents outils peuvent être utiles à intégrer dans son travail quotidien pour :

- Réduire le stress
- Réduire l'anxiété
- Développer la confiance en soi grâce à des pratiques telles que l'hypnose, la méditation, la sophrologie mais aussi les pratiques somatiques et les pratiques de récupération (visualisation, relaxation) pour se reposer et rester concentré.

## 3 – Être attentif à sa santé sociale

Un climat de travail positif, la confiance en soi, des objectifs de travail mesurés sont autant de paramètres qui vont réduire l'exposition au risque de blessure. Pour bien prendre en compte la complexité de tous ces éléments, il faut aussi parler de santé sociale.

### Qu'est-ce qu'une blessure sociale ?

Les blessures sociales peuvent être provoquées par des situations de stress ou des violences (insultes, menaces, agressions, incivilités, harcèlement moral ou sexuel, discriminations, conflits).

Elles ont des conséquences psychologiques et physiques (développement de maladies, dépression, surmenage) parfois graves.

En danse, comme dans n'importe quelle situation de travail, les blessures sociales existent.

*Exemples :*

- *Le manque de reconnaissance pour un travail effectué, qu'elle soit symbolique ou financière*
- *L'exclusion d'un groupe en raison d'un souci de santé, d'une grossesse, d'une blessure*
- *La discrimination physique, raciale, sociale ou de genre*
- *Les abus de pouvoir dans les relations entre chorégraphes et interprètes*
- *La minimisation d'une blessure ou d'une douleur ou encore le refus d'un employeur de déclarer un accident du travail*

Savoir reconnaître ces situations, réagir, communiquer, demander de l'aide permet de mieux préserver la santé sociale.



Comme pour tout autre emploi, l'activité des danseurs et danseuses est encadrée par le code du travail. Les employeurs et employeuses, quels qu'ils soient, ont donc des obligations légales notamment en matière de prévention des risques physiques et psychosociaux et de la santé de leurs salariés et salariées. Les manquements à ces obligations peuvent faire l'objet de procédures judiciaires.

Au regard des différentes formes d'emplois dans le secteur chorégraphique et de questionnements, parfois, sur les responsabilités légales, il est important de se faire conseiller juridiquement. Des associations, des centres de ressources ou des syndicats peuvent accompagner les danseurs et danseuses sur ces sujets.

### Comment travailler sur le consentement ?

Autre enjeu de la santé sociale, le consentement fait l'objet d'importantes discussions à l'heure actuelle.

Consentir c'est donner un accord volontaire en pleine conscience des enjeux et implications. Un consentement doit être exprimé clairement par des mots ou des actions compris par toutes les parties.

En danse, dans le cadre d'une compagnie, d'un groupe de travail, d'un cours, on peut établir dès le départ des règles autour du consentement.



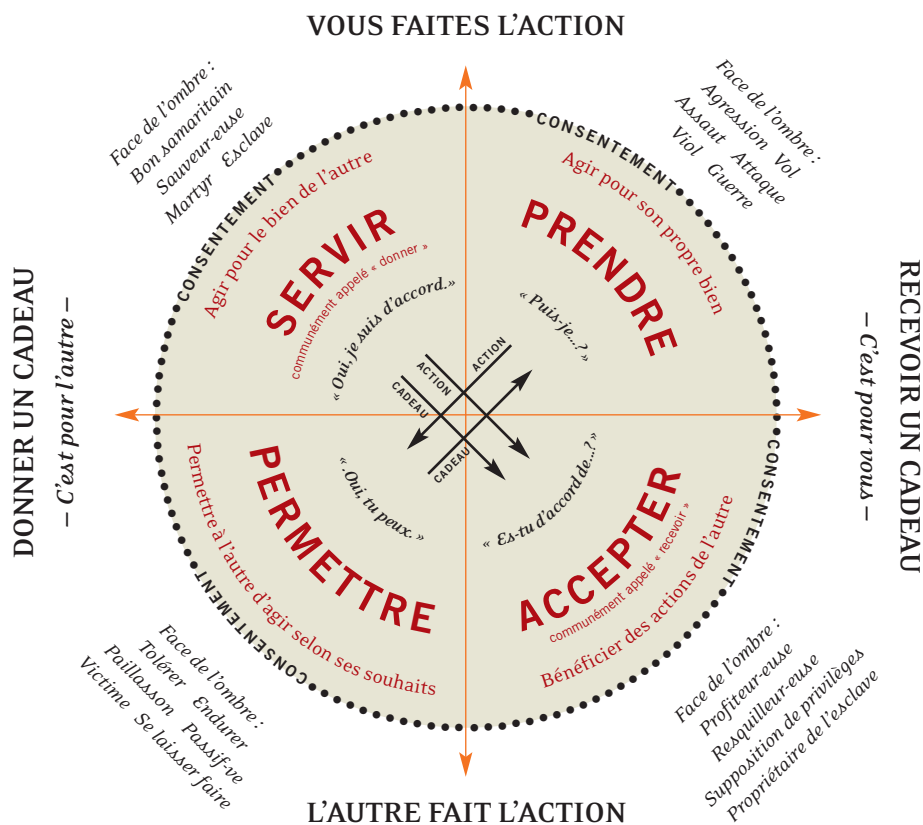
# LA ROUE DU CONSENTEMENT

Dans toutes les situations où le toucher entre en jeu, il y a deux facteurs :  
qui fait l'action et qui bénéficie de l'action

Ces deux facteurs se combinent de quatre façons (les 4 quadrants).  
Chaque quadrant présente ses propres défis, leçons et joies.

Le cercle représente le consentement (votre accord).

À l'intérieur du cercle, il y a un cadeau donné et un cadeau reçu.  
Sans consentement, les mêmes actions deviennent vol, abus, etc.



© Dr Betty Martin / [www.bettymartin.org](http://www.bettymartin.org)

Exemples :

- Prévoir des temps de parole dans l'organisation du travail
- Établir une charte de bonnes pratiques autour de la question du toucher
- Communiquer avec les personnes, les interroger sur les pronoms avec lesquels ils/elles/iels souhaitent être désignés
- Intégrer toutes les personnes sans différenciation
- Être à l'écoute de soi et des autres : notamment des limites physiques et psychologiques de chacun et de chacune de manière à aménager le travail lorsque nécessaire

## Que faire en cas d'abus ?

Lorsqu'il n'y a pas de **consentement volontaire**, on parle d'une situation d'abus. Les abus s'ancrent souvent dans des rapports de pouvoir déséquilibrés, qu'ils soient réels ou perçus. Ces abus peuvent être psychologiques, physiques, sexuels, ou relever de la négligence envers l'autre, et les différents types d'abus peuvent se superposer (*exemple : un abus sexuel aura des conséquences psychologiques*).

### 1. Les personnes les plus à risque



La pratique d'une activité physique de haute intensité et qui requiert un engagement artistique important expose davantage au risque d'abus. Les personnes les plus à risque sont souvent issues de groupes déjà minorisés et/ou plus vulnérables : les enfants, les personnes en situation de handicap, les minorités sexuelles et personnes LGBTQIA+, les femmes, les personnes racisées.

### 2. Les conséquences des abus



Les conséquences de toute forme d'abus peuvent être physiques, psychologiques et atteindre différentes sphères : la vie privée, l'hygiène de vie, la relation au travail, les performances physiques. Un abus peut provoquer des blessures tant physiques que morales.

### 3. Les solutions



Au sein d'une compagnie, d'un groupe, d'une structure, il est bien d'identifier une personne en charge des questions de santé, un ou une référente à qui on peut parler en toute confiance, même lorsque ce n'est pas une obligation légale.

> Si cette personne n'existe pas ou si l'écoute n'est pas bienveillante, il est nécessaire de se rapprocher d'une association d'aide aux victimes.

> > > Voir fiche pratique « Prévention et lutte contre les violences et harcèlements sexistes et sexuels » sur [cnd.fr](http://cnd.fr)



Lorsqu'on est victime d'un abus, il est important de :

- En parler autour de soi. Cela permet parfois de mettre des mots sur une situation que l'on a éprouvée comme inconfortable ou violente
- Trouver des relais dans le groupe, la médiation est parfois une solution
- Ne pas se sentir coupable et ne pas accepter une situation que l'on a mal vécue
- Recourir à une aide juridique lorsque toute discussion est impossible
- Se faire accompagner sur le plan psychologique
- Prévenir les abus au sein d'un groupe (chorégraphes, répétiteurs, répétitrices, directeurs, directrices de compagnie, enseignants, enseignantes)
- Pratiquer la tolérance zéro à l'égard des comportements abusifs pour faire évoluer les pratiques
- Définir une personne référente
- Instaurer un climat de travail bienveillant en favorisant la circulation de la parole à différents moments de la journée
- Rédiger collectivement une charte fixant un certain nombre de limites au sein du groupe : interactions, travail, organisation de la vie commune
- Mettre à disposition la documentation nécessaire sur la prévention des risques psychosociaux et sur les associations d'aide aux victimes
- Être à l'écoute des situations de mal-être et orienter vers des personnes qualifiées lorsque c'est nécessaire



# construire un environnement de soin

Dans un objectif de préservation de sa santé, un suivi est nécessaire. En cas de blessure, de surmenage, ou tout simplement pour s'assurer que tout va bien, il est utile de savoir à qui s'adresser. Afin de se protéger tout au long de leur carrière, les danseuses et les danseurs pourront créer leur propre environnement médical et de soin, à l'écoute de leurs besoins. Pour identifier les blessures ou les fragilités, l'encadrement et le suivi par des professionnels de la santé (médecin généraliste et/ou un spécialiste, kinésithérapeute, diététicien...) sont donc essentiels. Les danseurs et les danseuses auront par ailleurs recours à d'autres stratégies de soin (thérapies manuelles, pratiques somatiques) dans le quotidien ce qui permet souvent de s'approprier des outils que chacun, chacune peut ensuite intégrer à sa pratique. Construire un environnement de soin, c'est aussi en être acteur ou actrice, comprendre les mécanismes de la prise en charge, être en capacité d'identifier un problème et de planifier son retour progressif au travail en cas d'arrêt.

**Les thèmes développés :**

- L'environnement médical, les repères indispensables dans le système de soin
- La prise en charge dans différentes situations, les stratégies de soin, les points d'alerte
- Les adaptations possibles et le retour au travail progressif après un arrêt, un problème de santé ou une blessure

## 1 – Créer son environnement médical

Les danseurs et danseuses sont avant tout des artistes. Mais au regard de l'intensité de leur pratique physique, on peut aussi les considérer comme des athlètes de haut niveau. En effet, le corps dansant est soumis à de nombreuses contraintes mécaniques qui peuvent parfois provoquer des blessures comme des entorses, des fractures, des déchirures musculaires ou certaines pathologies spécifiques aux danseurs et danseuses. La douleur chronique peut aussi interférer avec la pratique et s'aggraver si on ne la prend pas en charge.

> Créer son environnement médical s'inscrit dans une démarche de prévention.

**Quelles sont les consultations prises en charge par la Sécurité sociale ?**

- Le médecin généraliste
- Le médecin du sport
- Le kinsésithérapeute
- Les autres spécialistes (lorsque nécessaire)

## À quelle fréquence et quand consulter ?

En dehors de la survenue de blessures ou de douleurs, une consultation médicale est nécessaire au moins une fois par an, notamment lors de la réalisation du certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la danse.

Lors de ce rendez-vous, le médecin insistera sur différents points, notamment :

- Un examen ostéo-articulaire à la recherche de douleur musculotendineuse, ligamentaire ou osseuse.
- Un bilan cardiologique pour s'assurer que le cœur s'adapte bien à l'effort.
- Un bilan diététique car les apports doivent correspondre à l'intensité de la pratique.
- Une éducation à la santé, et des conseils quant à la pratique physique.
- Des examens complémentaires, comme des imageries ou des prises de sang, seront demandés en fonction de cette consultation.



Un certificat de non-contre-indication à la pratique de la danse doit être demandé tous les ans, que ce soit dans le cadre d'une pratique amateur, d'une formation initiale ou d'une formation supérieure (conservatoire, école supérieure, école associative relevant de la Fédération française de danse...).

## Quelles sont les obligations dans le cadre du travail ?

Comme tous les salariés, les danseurs et les danseuses doivent effectuer **tous les deux ans une visite obligatoire à la médecine du travail**.

En France, l'organisme Thalie Santé est chargé de la prévention et du suivi de la santé des artistes et techniciens/techniciennes intermittents du spectacle. Thalie Santé propose une prise en charge médicale mais aussi psychosociale.

- > Il est possible de s'informer sur les praticiens agréés dans différentes régions.
- > Pour les danseurs et danseuses salariés non-intermittents, l'employeur se chargera de les orienter vers le médecin du travail.



Les obligations de l'employeur :

- Déclarer un accident du travail lorsqu'il survient pendant une période d'activité couverte par un contrat
- Respecter l'arrêt de travail fixé par un professionnel de santé

## Que faire en cas de douleur persistante ?

La sensation de douleur est fréquente en danse. La douleur est une interprétation subjective d'une lésion (réelle ou perçue), elle est propre à chacun, chacune et dépend de nombreux éléments de contexte. Sa prise en charge est souvent complexe mais il ne faut jamais la négliger.

Il existe de nombreux facteurs de risque dans la danse qui expliquent la survenue de douleurs inhabituelles :

- La fatigue
- L'entraînement, la répétition de mouvements
- Le stress, l'anxiété
- Les antécédents de blessure
- Les particularités morphologiques
- Les variations hormonales
- Mais aussi l'âge, le contexte de travail...

Il y a donc des facteurs **physiques, psychiques et sociaux**.

Il est primordial de prendre conscience qu'une douleur qui persiste sur un effort répété ou dans le temps nécessite une consultation chez son médecin généraliste ou son médecin du sport.

> Le rôle des employeurs ou encadrants, encadrantes (chorégraphes, répétiteurs, répétitrices, enseignants, enseignantes) est d'aménager le travail afin de permettre à un danseur ou une danseuse blessé, souffrant d'une douleur, ou encore de fatigue de se reposer et de prendre le temps nécessaire à la prise en charge de son problème de santé.



Il n'est pas « normal » d'avoir mal en dansant. En effet, la douleur peut être le signe des prémices d'une blessure plus importante et nécessiter une prise en charge adaptée.

Ceci est particulièrement vrai chez les adolescents et adolescentes chez lesquels les os sont encore immatures et constituent une zone de faiblesse pouvant être douloureuse. On voit apparaître à la puberté certaines douleurs liées à des troubles morphologiques, comme la scoliose par exemple, qui nécessitent une prise en charge spécifique.

## 2 – Être actif dans sa prise en charge

Que cela soit au quotidien ou dans le cadre d'une blessure ou d'une douleur, un suivi en matière de santé et de soin s'organise et s'adapte au contexte de chacun et de chacune (lieu de résidence, mode de vie, antécédents médicaux, familiarité avec certaines pratiques de soin, confiance dans certains praticiens ou praticiennes).

### Quelles pratiques au quotidien ?

Anticiper et créer son dispositif de soin est un projet ambitieux, qui s'accompagne et se coordonne. Développer des connaissances, accéder à des informations est donc essentiel pour s'orienter correctement en l'absence de dispositifs institutionnels réellement organisés. L'auto-soin peut également aider à être actif ou active dans sa prise en charge en développant la conscience corporelle pour être plus à même de repérer ses limites et ses fragilités.



Des études réalisées dans le champ chorégraphique ont montré que plus la connaissance et l'expérience augmentent, plus le risque de blessure diminue.

En revanche, le recours au soin arrive souvent trop tard pour de multiples raisons :

- Une méconnaissance de thérapeutiques adaptées
- Un manque de confiance dans les professionnels médicaux et paramédicaux
- Un manque de temps
- Une difficulté à identifier des praticiens / praticiennes qualifiés
- Une résistance à la douleur élevée, résultant de facteurs socioculturels, liée notamment à des formes de minimisation de la douleur dans le milieu de la danse en particulier au cours des phases d'apprentissage

Pour négocier avec son travail au quotidien, sa réalité biologique et l'enjeu de la performance, un encadrement pluridisciplinaire est le plus adapté. Pour un suivi régulier, il est important d'avoir un praticien ou une praticienne référent :

> Kinésithérapeute, ostéopathe éventuellement préparateur physique, praticien ou praticienne d'une thérapie manuelle...

> Le plus important est d'avoir un suivi régulier et de réaliser une consultation médicale spécialisée et les examens nécessaires au moindre doute.



## Que faire en cas de blessure ?

- Toute situation de cours, de répétition, de spectacle est une exposition à un risque de blessure.
- Une blessure physique est une détérioration des tissus diagnostiquée par un professionnel de santé et qui résulte en une perte d'activité pour un ou plusieurs jours après la survenue du problème.
- Il existe des blessures chroniques et des blessures traumatiques.



En cas de choc, douleur, faux mouvement, il est recommandé d'arrêter immédiatement l'activité afin d'éviter d'aggraver une éventuelle blessure.

Il est impossible de s'auto-diagnostiquer et certaines blessures graves peuvent ne pas être visibles au premier abord  
*Exemple : un choc entre deux danseurs ou danseuses ou une chute au sol peut provoquer une commotion cérébrale qui exclut toute activité et doit impérativement être diagnostiquée au plus vite, ses conséquences pouvant être très graves.*

**Une blessure doit avant tout être diagnostiquée et suivie par un professionnel de santé qui évalue la nature de la blessure, les examens nécessaires, sa prise en charge, les soins et le calendrier de reprise du travail.**

## 3 – Organiser le retour au travail après une blessure

Après une blessure nécessitant un arrêt de travail, reprendre la danse n'est pas toujours facile. Quelques principes peuvent aider pour la reprise :

- Être accompagnée par un ou plusieurs professionnels de santé et/ou de soin
- Respecter un calendrier de reprise du travail fixé par le médecin ou le kinésithérapeute
- Pratiquer régulièrement les exercices indiqués
- Réintégrer dès que possible un groupe de travail (assister au cours, aux répétitions).  
Il a été prouvé qu'être actif même sans bouger et regarder les autres danser pouvait accélérer le processus de guérison

> Dans tous les cas, la reprise doit être progressive.

*Exemple : après une entorse de cheville et une rééducation complète avec un kinésithérapeute, on peut reprendre par des exercices de proprioception et du renforcement musculaire, puis recommencer les flexions et le travail de relevé, puis travailler sur des petites impulsions et enfin réintégrer les sauts.*

**Même blessé, on peut continuer à être actif ou active, des stratégies sont faciles à mettre en place :**

- Dès que l'on peut : faire des exercices sans mobiliser la partie touchée
- Transposer des exercices familiers au sol ou sur un ballon
- Pratiquer la visualisation
- Ne participer qu'à une partie d'un cours ou d'une répétition mais rester en studio pour faire ses exercices indiqués par le kinésithérapeute
- Mettre en place une reprise avec des niveaux d'intensité
- Trouver un autre rôle dans l'organisation du travail : regard extérieur, assistant...

*Exemple de travail sur les niveaux d'intensité :*

*Niveau 1 : visualisation*

*Niveau 2 : uniquement les bras et marquer le reste (assis, au sol, sur un ballon)*

*Niveau 3 : ajouter les autres parties du corps*

*Niveau 4 : inclure des déplacements et des changements de direction*

*Niveau 5 : intégrer les changements de niveaux*

*Niveau 6 : incorporer des accents, variations de vitesse, impulsions*

*Niveau 7 : reprendre des mouvements et coordinations complexes : tours, sauts, etc.*

NB. Le travail sur les niveaux d'intensité peut aussi servir de base pour périodiser son activité.



Lorsque l'on travaille seul ou dans des petites compagnies, de façon intermittente, il est parfois difficile de reprendre son activité en l'absence de cadre régulier de travail.

Il faut donc essayer de ne pas rester isolé (assister à des cours, pratiquer à plusieurs) et de reprendre une pratique aussi régulière que possible et en parler autour de soi. Les échanges informels, les connaissances empiriques des uns et des autres aident aussi à se sentir moins seul et à trouver les outils qui conviennent.

- En cas de doute : reprendre un avis médical. Une rééducation nécessite parfois plus de séances qu'initialement prévu.
- La blessure n'est pas une fatalité. Dans la plupart des cas, on peut redanser, même après un long arrêt. Par ailleurs, la danse est une activité artistique, la pratique s'adapte créativement aux changements.



# Focus 1

## Les spécificités des danseuses

### La triade de l'athlète féminine (danseuse, sportive)

La triade de l'athlète féminine se définit par l'association d'une aménorrhée (*absence ou disparition du cycle menstruel*), d'une anorexie (*restriction calorique*) et d'une déminéralisation osseuse. Elle concerne principalement les femmes pratiquant une activité physique intense avec une composante esthétique importante.

### Quelles sont les conséquences d'un déficit calorique ?

L'activité physique intense et une volonté de contrôle du poids entraînent une **restriction chronique des apports caloriques et donc de l'énergie**, notamment des apports en graisse qui perturbent l'équilibre hormonal et provoquent des troubles du cycle menstruel pouvant aller jusqu'à l'absence complète de règles.



Les troubles du cycle sont liés au déficit énergétique. L'atteinte osseuse qui en résulte peut aller de l'ostéopénie (baisse de la densité de l'os) à l'ostéoporose (baisse de la densité de l'os et modification de son architecture), avec un risque accru de fracture de fatigue.

Cette faible disponibilité énergétique peut entraîner d'autres anomalies :

- Carence en fer, anémie
- Troubles digestifs (douleurs abdominales...)
- Troubles psychologiques (anxiété, irritabilité, dépression, manque de confiance en soi, troubles du sommeil)
- Troubles cardio-vasculaires (hypotension, ralentissement de la fréquence cardiaque)
- Diminution des performances (fatigue mentale, baisse de la vigilance, altération de la récupération)
- Augmentation du risque de blessures (lésions musculaires, tendinopathies)
- Fragilisation du système immunitaire (sensibilité aux infections ORL et pulmonaires)
- Problèmes cutanés (peau sèche, extrémités froides, ongles et cheveux cassants)

## Les risques d'un déficit énergétique chronique

### Déficit énergétique chronique / carence en énergie

Restriction calorique > troubles du comportement alimentaire  
(contrôle du poids / régimes avec faible apport en graisses) > **Anorexie**  
Activité physique intense

### Troubles du cycle menstruel

Perturbations hormonales  
> **Absence complète de règles**

### Fragilité osseuse

Ostéoporose  
> **Fracture de fatigue**

## Comment protéger son capital osseux ?

### Nutrition

- Réintroduire des bonnes graisses (insaturées de type oméga-3)
- Prendre une supplémentation en calcium et vitamine D (sur prescription médicale)

### Suivi médical

- Engager une démarche de prévention et de soin se fait en étant accompagné d'un professionnel de santé.
- Avoir un suivi gynécologique pour restaurer l'équilibre hormonal indispensable à une bonne santé osseuse.



Attention, la densité osseuse peut ne pas être totalement récupérée si elle se détériore chez une femme jeune avant la ménopause. Une prise en charge précoce augmente les chances de récupérer de la masse osseuse.



Il est recommandé d'associer suivi médical et accompagnement psychologique pour améliorer durablement son état de santé et retrouver sa capacité à danser. Le rendez-vous avec un ou une psychologue/psychologue du sport permet d'évaluer le risque de troubles du comportement alimentaire ou sa gravité et d'être accompagné. Le plus important est d'établir une relation de confiance entre la danseuse ou le danseur qui s'engage dans une démarche de soin et l'équipe soignante.



## La prise en charge interdisciplinaire de la triade de l'athlète féminine

### Suivi nutritionnel

- > Suivi du poids
- > Analyse de la composition corporelle par DEXA (% de masse grasse)
- > Correction des apports nutritionnels (conseils nutritionnels personnalisés)
- > Augmenter la disponibilité énergétique (valeur cible 45 kcal/kg/jour) : augmenter la part des lipides (bonnes graisses) dans la ration alimentaire
- > Diminuer la dépense physique

### Suivi gynécologique

- > Ostéodensitométrie : évaluation de la densité minérale osseuse
- > Bilan hormonal : +/- traitement adapté (œstradiol)
- > Objectif : retour des règles permettant d'améliorer l'équilibre hormonal indispensable à l'amélioration de la densité minérale osseuse

### Prise en charge de la triade féminine

### Éviter les carences en vitamine D

- > Exposition solaire 20-30 min/jour
- > Supplémentation indispensable en vitamine D sur la période hivernale : gouttes quotidiennes (800- 1000 ui/jour) ou 1 ampoule 100 000 ui tous les 2 mois (ou 50 000 ui/mois) entre octobre et avril
- > Aliments riches en vitamine D : poisson gras riche en oméga-3 type (saumon, thon, maquereau, sardines), œufs, lait enrichi en vitamine D

### Accompagnement psychologique

- > Psychologue du sport
- > Recherche de TCA (troubles du comportement alimentaire)  
Facteurs de risque de TCA :  
Sport individuel  
Importance de l'esthétique (danse, gymnastique, patinage)
- > Athlète perfectionniste

## Économiser son périnée

### Qu'est-ce que le périnée et quel est son rôle ?

Le périnée est la partie du corps qui se situe sous le bassin. C'est une structure musculo-tendineuse, donc de tissus souples, qui ferme le bassin à sa partie inférieure.

Chez les danseuses, une faiblesse de ces muscles et un mauvais placement du bassin peuvent provoquer des désagréments tels que des fuites urinaires à l'effort, lors de sauts par exemple. Ces fuites peuvent également être provoquées par le rire, la toux ou un étternement. Grâce à une anatomie différente de cette région, les hommes ne sont pas soumis à ces troubles.

### Quels sont les moyens de prévention ?

Au quotidien, les danseuses peuvent faire un travail de prévention en pratiquant un travail de renforcement des muscles du périnée, en utilisant la méthode Pilates ou la méthode De Gasquet par exemple. Il vaut mieux être accompagnée pour mettre ces exercices en place au départ et pouvoir ensuite les travailler en autonomie.



Afin de protéger le périnée de contraintes excessives, les jeunes danseuses doivent **prendre de bonnes habitudes de placement et de renforcement** dès l'enfance. Tout au long de la carrière ensuite, il est utile, en position debout, de **porter attention au placement du bassin et à la respiration**.

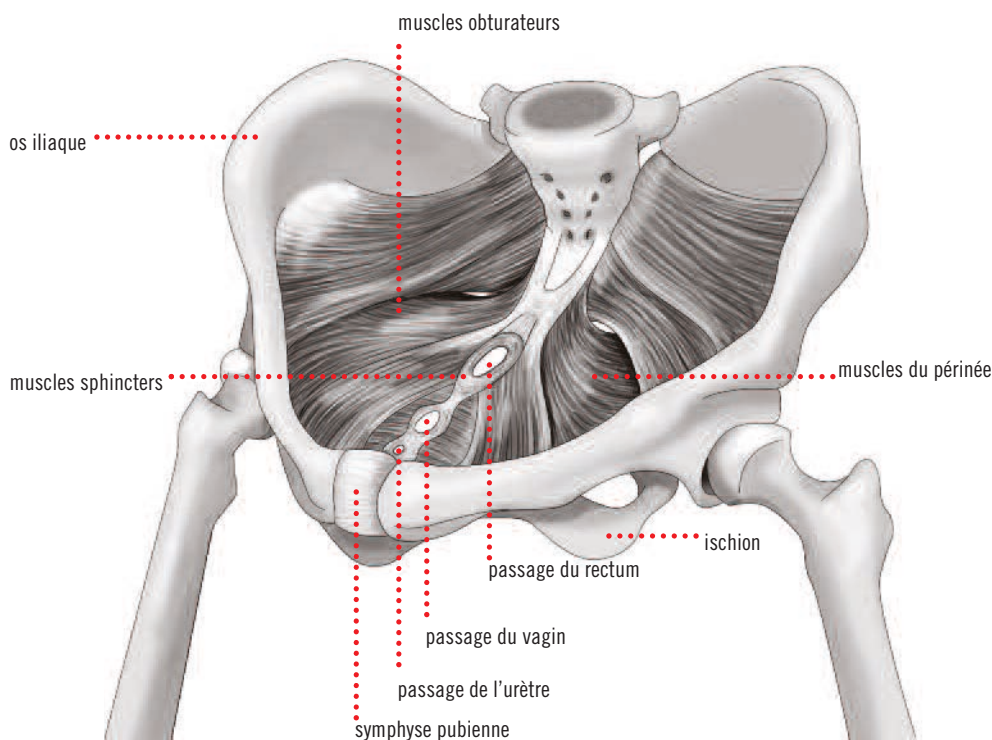


Le muscle transverse agit comme un soutien au niveau du ventre, en particulier du bas-ventre. Il travaille en synergie avec les muscles du périnée. Une contraction du transverse bas lors de l'effort, associée à un placement du bassin en position neutre, est donc un rempart contre les fuites urinaires à l'effort.

## Quand consulter ?

Plusieurs signes peuvent inciter à prendre conseil auprès d'un médecin ou d'un kinésithérapeute :

- Lorsque l'on commence à surveiller la quantité d'eau consommée lors de la pratique
- Lorsque l'on va fréquemment aux toilettes, principalement avant de danser
- Lorsqu'on souffre de fuites urinaires



Pendant une grossesse et après un accouchement, les muscles du périnée seront souvent altérés. La rééducation du périnée et des muscles abdominaux est essentielle pour les danseuses et doit souvent être plus longue que les séances prévues par la Sécurité sociale. La reprise du travail doit être très progressive pour éviter les conséquences à long terme.

Certaines formations et des ouvrages dédiés à la question de la grossesse et de l'accouchement pour les femmes danseuses existent et sont utiles pour adapter sa pratique et reprendre le travail.





# Focus 2

## jeunes danseurs et danseuses

Les bénéfices d'une pratique physique comme la danse dès l'enfance sont indéniables, aussi bien pour le développement psychique que pour la coordination, l'équilibre, le développement de la masse osseuse ou de la force musculaire.

Pour autant, pour continuer à pratiquer la danse longtemps et en bonne santé et prévenir les risques lorsque l'on s'oriente vers une carrière professionnelle, il faut porter attention le plus tôt possible à certains éléments.

> Les changements qui interviennent au cours de l'enfance et de l'adolescence nécessitent des précautions et des adaptations.

### Quels sont les risques pour la santé ?

Pratiquée de manière intense ou dans de mauvaises conditions, la danse peut générer des pathologies. On parle de lésions d'hypersollicitation.

Chez les danseurs et danseuses en pleine croissance, il existe deux catégories de blessure :

- Aiguës : entorse, fracture, déchirure musculaire
- Chroniques : douleurs pendant plus de six semaines souvent identifiées comme des « pathologies de croissance »



Les os des jeunes danseurs et danseuses sont immatures. Ils ont donc davantage de capacité de remodelage mais constituent également une zone de faiblesse à l'origine de certaines pathologies (comme l'ostéochondrite, une anomalie de la croissance de l'os et du cartilage).

La puberté est donc une période à risque, car des raideurs s'installent et peuvent augmenter les douleurs.

*Quelques changements qui apparaissent au cours de l'adolescence et auxquels porter attention dans la pratique de la danse.*

### Changements

- > Pendant la période de croissance, une attention spécifique doit être portée aux os, aux cartilages et ligaments qui peuvent être plus fragiles.
- > Les segments périphériques du corps (par exemple, les mains, les pieds) grandissent avant les parties centrales.
- > Le pic de croissance le plus important se situe au moment de la puberté.
- > Les variations hormonales vont alors avoir une influence plus importante sur la perception du corps.
- > La température du corps est moins stable.

### Conséquences dans la pratique de la danse

- > En raison de la malléabilité des structures au moment de la croissance, il faut éviter de forcer les amplitudes articulaires.
- > La perception du corps et la proprioception sont modifiées. Les articulations doivent être travaillées dans toutes les directions pour éviter de créer des déséquilibres. Certaines coordinations doivent être ajustées. Le travail des pieds, les mouvements rapides du bas de jambe peuvent être plus difficiles.
- > Lors des pics de croissance, l'apprentissage moteur est souvent plus difficile.
- > Au moment de l'adolescence, les proportions du corps se stabilisent peu à peu et les danseurs et danseuses augmentent de plus en plus leur endurance et leur puissance.
- > C'est la période idéale pour construire une bonne condition physique.

*NB. Il existe des recommandations spécifiques sur le site de l'International association for dance medicine and science (IADMS) pour le début du travail sur pointes et le nécessaire renforcement à mettre en place auparavant.*

## Quand consulter ?

La douleur est le premier signe qui doit alerter. Lorsque le médecin suspecte une pathologie, il analyse le type et les conditions de pratique, l'intensité, ainsi que le nombre total d'activités physiques du danseur ou de la danseuse.



L'hygiène de vie est importante, lorsque la danse est pratiquée dans un contexte intensif, il faut porter une attention toute particulière à :

- L'hydratation
- L'alimentation
- La qualité du sommeil

(Voir parties sur l'hygiène de vie en page 43)

Les parents et les personnes encadrant la pratique (notamment les enseignants et les enseignantes) sont aussi responsables de cette vigilance. Ils ne se substituent en aucun cas aux professionnels de santé et de soin, mais leur rôle est d'accompagner l'hygiène de vie, le travail et la prise en charge d'un problème de santé le cas échéant.

## Quels sont les principales pathologies et leurs traitements ?

### Les maladies de Sever/Osgood Schlatter/Schuermann

En général, les douleurs commencent au talon (maladie de Sever vers 9-11 ans), puis atteignent le genou (maladie d'Osgood Schlatter vers 11-13 ans), ou encore le dos (maladie de Scheuermann).

- > Le diagnostic peut être établi lors d'un examen clinique, sauf dans le cas de la maladie de Scheuermann où une radiographie peut être nécessaire.



Les microtraumatismes répétés sont systématiquement retrouvés comme facteurs de risque majorant les douleurs.

Les indications sont généralement :

- Un repos relatif avec diminution des contraintes mécaniques, c'est-à-dire les mouvements avec un fort impact sur le corps. *Exemple : limiter les sauts*
- Un travail postural (notamment pour les douleurs du dos)
- Un travail de rééducation avec le kinésithérapeute pour un renforcement global

### La scoliose

Son origine est différente, mais elle constitue également une cause fréquente de douleur du dos chez les jeunes danseurs et danseuses. La puberté est une période à risque, car c'est le moment où la scoliose peut s'aggraver.



Une radiographie du dos confirme le diagnostic et est indispensable pour le suivi de celle-ci.

Pour la traiter, il est proposé :

- Un travail de rééducation pour l'assouplissement
- Un renforcement musculaire pour améliorer l'équilibre global du rachis

*NB. Le syndrome d'hyperlaxité, fréquent chez les danseurs et danseuses, doit aussi être diagnostiqué le plus tôt possible pour mettre en place un travail de renforcement musculaire adapté.*

## Comment prévenir les risques psychosociaux ?

Lorsqu'on se destine à une carrière professionnelle, les enjeux sont nombreux et limiter les risques est important pour se sentir bien dans sa pratique et garder toute sa motivation.

Apprendre à être danseur ou danseuse est aussi une question d'équilibre : dans l'hygiène de vie, dans la nutrition, dans l'intensité de la pratique.

Le tableau ci-dessous propose une approche de différents éléments auxquels porter attention pour prévenir les risques psychosociaux chez les jeunes danseurs et danseuses.

### Une pratique qui engage

- > Les changements liés aux périodes de croissance et à l'adolescence peuvent être perturbants et engendrer une perte de confiance.

- 
- > Une formation préprofessionnelle peut engendrer du stress (auditions, examens, concours).

- > Devenir danseur ou danseuse est difficile. Pour autant, il est toujours préférable de se fixer des objectifs réalisables. En étant serein, les progrès seront plus rapides et le risque de se blesser moins grand.

- 
- > Se discipliner car la danse est une activité exigeante ne veut pas dire souffrir. Le jeune danseur doit aussi apprendre à écouter son corps et s'ouvrir.

### Quelles stratégies pour pallier aux risques ?

- > Il s'agit de changements temporaires ! Il faut parfois être patient mais ces changements permettent aussi de gagner en maturité psychique et physique.

- 
- > Anticiper ces périodes stressantes permet de mieux y faire face. On peut adapter son entraînement (éviter par exemple de se surentraîner juste avant une échéance), apprendre des techniques de relaxation, travailler sur la confiance en soi.

- 
- > Varier les styles de danse, voir des spectacles, découvrir d'autres univers chorégraphiques peut être un bon moyen pour garder l'esprit ouvert et apprendre à travailler différemment.



- > Parents, encadrants et encadrantes, enseignants et enseignantes sont aussi responsables de cette prévention en accompagnant au mieux les périodes de stress, en n'augmentant pas la charge de travail physique et la charge mentale et en étant à l'écoute.
- > Il semble donc essentiel de constituer et de coordonner des équipes spécialisées dans la santé et le soin en danse au sein de structures de formation.

# Conclusion

## Rappel des points importants

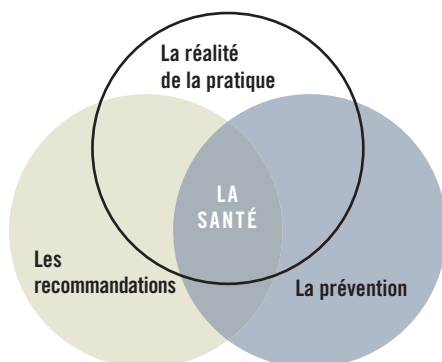
En tant qu'activité physique et artistique, la danse est complexe. La prévention constitue le pilier d'un apprentissage et d'une carrière en bonne santé physique, mentale et sociale.

S'il n'existe pas de règle absolue en matière de prévention, un certain nombre d'observations et de recommandations permettent d'améliorer les pratiques. Et le dialogue autour des enjeux de la santé en danse demeure un outil essentiel pour développer les connaissances et l'autonomie de chacun et de chacune.

Savoir adapter sa pratique, réduire l'intensité lorsque nécessaire, bien se préparer et améliorer son hygiène de vie sont autant d'habitudes qui permettent de mieux faire face aux exigences du métier. La blessure n'est pas une fatalité : être bien accompagné pour guérir et retrouver le plaisir de danser permet d'apprendre de son corps et de ses limites, pour mieux continuer après et savoir prévenir les risques.

- Des études montrent que c'est souvent l'exposition à un risque physique mal évalué qui provoque la blessure, dans un secteur où l'endurance et la polyvalence sont de plus en plus requises pour les danseurs et danseuses.
- Si les danseurs et danseuses montrent parfois une volonté d'échapper au monde du sport, ils ne sont pas moins artistes et athlètes pour autant : prendre en compte ces deux dimensions constitue un enjeu de la prévention.
- En matière de prévention, une très grande variété de pratiques existe. Les organiser, les documenter, avoir un suivi par un professionnel de santé ou de soin permet d'améliorer collectivement ces pratiques. Le réseau informel étant particulièrement important dans le champ chorégraphique, les bonnes pratiques doivent être partagées.
- Les bonnes pratiques sont à développer en matière de préparation, de récupération mais aussi dans l'organisation du travail et les relations humaines. Enfin, l'accompagnement de la blessure et le respect du cadre légal sont des fondamentaux.
- L'écoute du corps, la bienveillance, l'attention à soi et aux autres sont des éléments clefs de la prévention.
- La santé est avant tout une responsabilité collective et ne relève pas uniquement de bonnes pratiques de la part des danseurs et danseuses. Institutions culturelles (lieux de création, de diffusion), employeurs, chorégraphes, encadrants et encadrantes, enseignants et enseignantes doivent aussi s'inscrire pleinement dans une démarche de prévention.
- Un certain nombre de règles encadrent la préservation de la santé physique, mentale et sociale dans le cadre du travail et dans le cadre de l'apprentissage. Les connaître permet aussi de faire évoluer les pratiques.

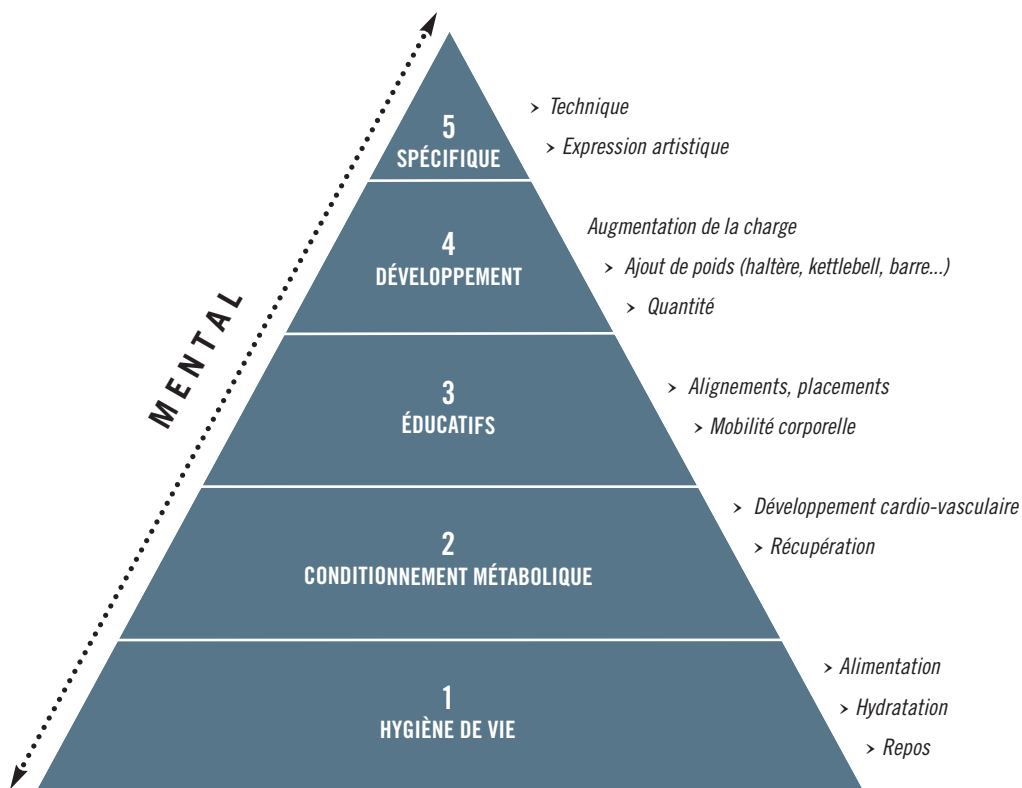
Il n'est pas toujours facile d'intégrer les recommandations en matière de santé et de prévention dans son travail en danse. Évidemment, être en bonne santé physique, mentale et sociale, c'est aussi composer avec la réalité de sa pratique.



*La santé, entre recommandations, prévention et réalité de la pratique*

## La pyramide de la performance

La pyramide de la performance est un outil d'évaluation de long terme qui permet d'analyser chaque strate de son activité au quotidien, de la plus générale à la plus spécifique. Elle se lit du bas vers le haut. Chaque étage sert de socle à la construction de l'étage supérieur et doit donc être consolidé pour progresser et travailler sereinement.



## **Premier étage : l'hygiène de vie**

L'hygiène de vie est un socle pour la pratique : bien se nourrir, bien s'hydrater, bien se reposer est essentiel.

> Voir les parties sur la récupération (p. 37) et l'hygiène de vie (p. 43)

## **Deuxième étage : le conditionnement métabolique**

C'est l'étage du conditionnement physique qui permet de mieux travailler et prévenir les blessures. Il comprend l'ensemble des paramètres qui fondent la préparation physique : le système cardio-respiratoire, l'endurance et la force musculaire, l'explosivité, la souplesse, les coordinations, la proprioception, l'attention et la récupération.

> Voir les parties sur l'échauffement (p. 23), la préparation physique (p. 29) et la récupération (p. 37)

## **Troisième étage : le placement, la conscience corporelle**

Le troisième étage concerne les aspects biomécaniques du mouvement et la conscience corporelle. Il s'agit de privilégier l'économie du geste pour ne pas se blesser, de comprendre certains principes mécaniques, l'alignement des segments, et de développer un travail sur les sensations kinésiques fines.

> Voir les parties sur la préparation physique (p. 29), les pratiques somatiques et la préparation mentale (p. 31)

## **Quatrième étage : le développement**

Une fois que la notion de placement est acquise, il est possible d'augmenter la charge de travail, d'ajouter progressivement la répétition des mêmes exercices. Cet étage est celui du développement des capacités physiques spécifiques à la danse.

> Voir la partie sur la préparation physique (p. 29)

## **Cinquième étage : le spécifique et la technique**

Placée au sommet de la pyramide, le développement technique et esthétique bénéficie de la contribution de tous les étages inférieurs pour permettre une large palette de mouvements possibles sur le long terme.

> Voir la partie sur la préparation physique (p. 29)

## **En transversalité : le mental**

Le mental est une donnée transversale à tous ces étages. Il agit sur chacune des composantes de la pyramide et réciproquement. Le bien-être est donc physique, mental et social.

## Ressources professionnelles du CN D

Le pôle Ressources professionnelles du CN D assurent une mission d'information et d'accompagnement en direction de l'ensemble des acteurs du secteur chorégraphique.

### Accueil

Du lundi au vendredi

13:00 - 17:00

+33 (0)1 41 839 839

Pour toute question et prise de rendez-vous : [ressources@cnd.fr](mailto:ressources@cnd.fr)

### Studio santé

Du lundi au vendredi

9:30 - 20:30

Le studio santé permet à tous les professionnels qui viennent créer, répéter, se former, de bénéficier d'un espace adapté à la prévention, à l'échauffement et à la récupération.

### Programme de rencontres et ateliers

Tout au long de l'année, le pôle Ressources professionnelles propose des ateliers, des rencontres professionnelles, rendez-vous individuels, permanences juridiques, à destination du secteur chorégraphique.

*Programme sur [cnd.fr](http://cnd.fr)*

### Ressources en ligne

Fiches pratiques : Droit, Vie professionnelle, Santé



Fil d'information et d'appui au secteur chorégraphique

Auditions et offres d'emploi

La Lettre des appels à projet

*sur [cnd.fr](http://cnd.fr)*

## Autres ressources en ligne

### **International association for dance medicine and sciences - IADMS**

Fiches pratiques, articles, webinaires, vidéos  
Ressources en anglais avec certaines traductions françaises  
[iadms.org](http://iadms.org)

### **Association danse médecine recherche - ADMR**

Formations et ressources  
[admrdance.com](http://admrdance.com)  
Blog de l'ADMR : articles, fiches pratiques, conseils, actualités  
[admrdance.com/blog-1](http://admrdance.com/blog-1)

### **Association Accord Cinétique**

Ressources en analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé, formations  
[afcmd.com](http://afcmd.com)

### **Performing arts medicine association**

Webinaires  
Ressources en anglais  
[artsmed.org](http://artsmed.org)

### **Safe in Dance International**

Ressources en anglais  
[safeindance.com](http://safeindance.com)

### **Revue Médecine des arts**

Articles scientifiques et de vulgarisation  
[medecine-des-arts.com](http://medecine-des-arts.com)

### **Thalie Santé**

Médecine du travail, accompagnement  
sur la prévention  
[thalie-sante.org](http://thalie-sante.org)

### **Groupe Audiens**

Protection sociale, bilans de santé, prévention  
[audiens.org](http://audiens.org)

### **Institut national du sport, de l'expertise et de la performance - INSEP**

Suivi de la santé  
[insep.fr](http://insep.fr)





## Éditions du CN D

*Directrice des publications*

**Catherine Tsekenis**

*Directeur des collections*

**Laurent Sebillotte**

*Collection*

**Hors collection**

*Responsables de la publication*

**Alice Rodelet et Christophe Susset**

*Coordination de la publication*

**Emmanuelle Queyroy et Ophélie Martin**

*Contributeurs et contributrices*

**Xavière Barreau**

**Marion Borgne**

**Nicolas Brunet**

**Agathe Dumont**

**Juliette Mal**

**Thomas Mamou**

*Correction et harmonisation*

**Agathe Dumont**

*Préparation de copie et relecture*

**Florence Le Grand**

*Photos*

**Lara Ziorjen**

**Schéma p. 72**

**Denise Bazin**

*Conception graphique Casier / Fieuws*

*Typographie TradeGothic & EideticNeo*

*Papier Munken lynx 80 gr/m<sup>2</sup>*

*Impression Graphius*

Retrouvez les coordonnées de l'ensemble de l'équipe  
sur [cnd.fr](http://cnd.fr)

**CN D**

1, rue Victor-Hugo 93507 Pantin Cedex  
40 ter, rue Vaubecour, 69002 Lyon - France  
Licences L-R-21-7749/7473/7747  
SIRET 417 822 632 000 10

*Président du Conseil d'administration Rémi Babinet*  
*Directrice générale Catherine Tsekenis*

Le CN D est un établissement public à caractère industriel et commercial subventionné par le ministère de la Culture.



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Ce Guide danse & santé est publié avec le soutien du ministère de la Culture.



**MINISTÈRE  
DE LA CULTURE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Version numérique sur [cnd.fr](http://cnd.fr)

ISBN 979-10-97388-29-4  
Gratuit  
Dépôt légal : janvier 2023



9 791097 388294





**CND**  
1, rue Victor-Hugo  
93500 Pantin

**CND à Lyon**  
40 ter, rue Vaubecour  
69002 Lyon

[cnd.fr](http://cnd.fr)  
[magazine.cnd.fr](http://magazine.cnd.fr)

