

# APPORTS DE LA PÉRIODISATION POUR LES DANSEURS

Fiche Santé

Rédigée par Anne-Violette Bruyneel

Centre national de la danse  
Ressources professionnelles  
+33 (0)1 41 839 839  
ressources@cnd.fr  
**cnd.fr**

## EN BREF...

La périodisation (« periodization ») est un concept encore peu connu des danseurs.

Il s'agit de planifier la charge mentale et physique afin d'optimiser la performance, tout en limitant les blessures liées à un travail trop intense.

Respectueuse des capacités physiologiques, cette approche permet de ne jamais aller jusqu'à la fatigue extrême, ce qui est essentiel pour ne pas altérer la performance et pour éviter les risques de blessures.

**Le concept de périodisation, applicable aux danseurs, a donc pour objectif de favoriser leur apprentissage et de permettre l'exercice de leur métier (spectacles, répétitions, ...) dans de bonnes conditions, tout en contribuant à un équilibre et une carrière durables grâce à une meilleure santé physique, mentale et sociale.**



### Définition

#### Périodisation

Planification systématique de l'entraînement dans un objectif de performance physique, sans jamais aller dans l'épuisement physique et mental.



Les informations et conseils proposés dans cette fiche s'inscrivent dans une logique de prévention. **Ils ne peuvent en aucun cas se substituer à la consultation d'un médecin ou d'un professionnel de santé pour l'établissement d'un diagnostic précis et la prescription d'un traitement adapté.**



## SOMMAIRE

- p. 4 CONTEXTE
- p. 5 DÉFINITION : DE LA « PÉRIODISATION » À LA « PÉRIODISATION INTÉGRÉE »
- p. 6 LA PÉRIODISATION DANS LE CONTEXTE DE LA DANSE
- p. 7 L'ORGANISATION GLOBALE DE L'ANNÉE DU DANSEUR
- p. 8 PHASE DE PRÉ-SAISON : TRAINING DU DANSEUR
- p. 9 PHASE DE SAISON : PRÉPARATION DE LA PERFORMANCE
- p. 10 PHASE DE SAISON : COORDINATION DES RÉPÉTITIONS
- p. 11 PHASE DE SAISON : ORGANISATION DE LA JOURNÉE DU SPECTACLE
- p. 12 PHASE DE POST-SAISON : L'ART DU REPOS
- p. 13 NUTRITION
- p. 14 FAISABILITÉ DE LA PÉRIODISATION POUR LE DANSEUR
- p. 15 CONCLUSION
- p. 16 POUR ALLER PLUS LOIN...

## CONTEXTE

La danse est une activité physique intense qui induit une charge physique et mentale très élevée.

Au cours de leurs carrières professionnelles, 97% des danseurs classiques, 82% des danseurs contemporains et 89% des danseurs hip-hop sont confrontés à la blessure.

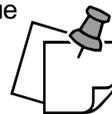
Les causes les plus fréquentes sont :

- la fatigue,
- les erreurs d'entraînement
- et la surcharge de travail.

Cette fiche propose d'aborder ces questions au travers de la **planification** afin de **proposer des pistes concrètes pour un travail plus respectueux de la physiologie du danseur.**

Le travail du danseur est souvent très intense tout au long de l'année et dépend principalement des cadences des spectacles et des performances, des disponibilités des studios et des chorégraphes : dans la vie du danseur, la planification prend prioritairement en compte des contraintes organisationnelles, mais très peu ou très rarement ses rythmes physiologiques.

Or, pour les athlètes, il a été clairement mis en évidence qu'une planification réfléchie, incluant des périodes de repos, favorise une meilleure santé, diminue les risques de blessures et améliore la performance.



### Histoire du concept de périodisation

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, les connaissances biomécaniques et physiologiques ont fortement progressé et ont peu à peu été intégrées aux pratiques d'entraînement, dans un objectif d'amélioration de la performance et de diminution des risques de blessures.

L'approche de l'entraînement sportif est donc devenue plus scientifique et a intégré des notions fondamentales telles que :

- la relation entre la dose de travail et la réponse,
- les effets du stress,
- les facteurs à l'origine de l'épuisement
- et la planification.

Ainsi, grâce aux travaux du physiologiste Leo Matveyev et du spécialiste du sport Tudor Bompa, le concept de « périodisation » est né.

Une étude récente du Royal Ballet montre un **lien fort entre la pratique de la danse intensive et les blessures** et conclut qu'il faut de manière urgente intégrer les principes de la périodisation dans le travail du danseur, en particulier en cas de blessures antérieures.

## DÉFINITION : DE LA « PÉRIODISATION » À LA « PÉRIODISATION INTÉGRÉE »

La **périodisation** est la planification systématique de l'entraînement dans un objectif de performance physique, sans jamais aller dans l'épuisement physique et mental.

Par exemple, une diminution de la charge et de l'intensité de travail est prévue une semaine avant la date d'une compétition afin d'optimiser la performance et d'éviter les risques de blessures.

De plus, les cycles proposés permettent aux sportifs de récupérer d'un stress important avant de reprendre la phase d'entraînement suivante.

Considéré assez rapidement comme trop « simpliste », ce concept initial de périodisation a évolué, et le concept de « **périodisation intégrée** » est ainsi apparu récemment.

Selon cette approche, la planification intègre différentes facettes de l'entraînement de l'athlète et du contexte dans lequel il évolue.

Ainsi, la périodisation est appliquée de manière collective et individuelle au niveau :

- de l'entraînement physique,
- de la récupération,
- de la nutrition,
- des aspects psychologiques
- et de l'acquisition de nouvelles aptitudes.

**L'utilisation de la périodisation est donc intéressante à différents niveaux pour les encadrants : elle évitera les absences pour blessures en assurant une bonne santé des athlètes, et, au niveau individuel, elle permet de répondre à la demande de manière durable grâce à une meilleure santé.**

### Effets recherchés de la périodisation

Initialement, l'effet principal recherché par la périodisation était **l'amélioration de la performance par le développement des capacités physiques.**

Étant donné que les blessures limitent les capacités, un **objectif de bonne santé physique et mentale** a très vite été associé (ex : amélioration de la fatigue, de la gestion des blessures, des contraintes liées au déplacements, l'adaptation au climat...).

Ainsi, la périodisation répond bien à un double objectif d'amélioration de la performance et de bonne santé, basé sur le fait que ces deux aspects ne peuvent être dissociés.



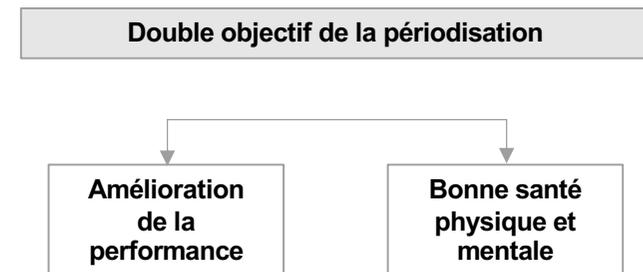
### Définition

#### Périodisation

Planification systématique de l'entraînement dans un objectif de performance physique, sans jamais aller dans l'épuisement physique et mental.

#### Périodisation intégrée

Planification qui inclut de manière coordonnée dans le programme d'un athlète plusieurs composantes d'entraînement les mieux adaptées à une phase d'entraînement donnée (approche collective et individuelle).



## LA PÉRIODISATION DANS LE CONTEXTE DE LA DANSE

Au premier abord, la périodisation semble très complexe à intégrer dans la planification du danseur car elle dépend de nombreuses variables pas toujours faciles à combiner.

Néanmoins, la santé durable des danseurs devrait être au cœur des préoccupations des chorégraphes, répétiteurs, professeurs et danseurs : une meilleure santé de l'ensemble du groupe limite fortement les aléas liés aux blessures et stimule un travail dans des conditions optimales.

Certaines stratégies de périodisation adaptées à la danse peuvent être mises en place dans la gestion collective des danseurs (ex : compagnie, formation professionnalisante des danseurs...) et au niveau individuel, **mais cela nécessite une modification constructive des pratiques actuelles.**

Etant donné que l'activité du danseur comprend une combinaison particulièrement forte entre santé physique, mentale et sociale, la périodisation ne peut se restreindre aux contraintes physiques.

Ainsi, **l'approche intégrée est particulièrement adaptée**, d'autant plus que le contexte influence fortement les risques pour les danseurs. Et si très peu d'études scientifiques ont à ce jour été menées sur le concept de périodisation adaptée à la danse, un certain nombre de pistes de travail et de réflexion pertinentes ont été développées.

## L'ORGANISATION GLOBALE DE L'ANNÉE DU DANSEUR

Avant de mettre en place la périodisation intégrée, il est important de distinguer les périodes pour lesquelles le travail se différencie.

Ainsi, certains chercheurs en danse proposent d'identifier **3 périodes** :

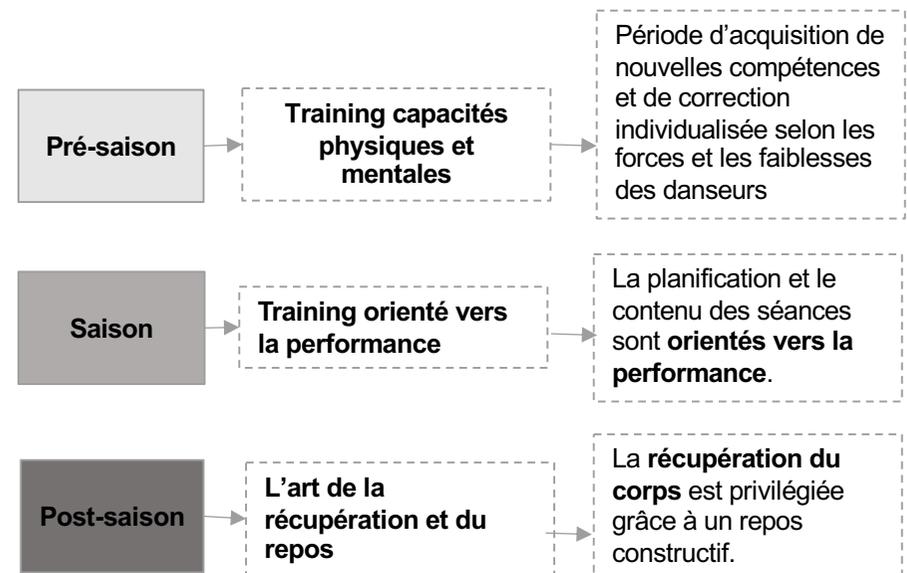
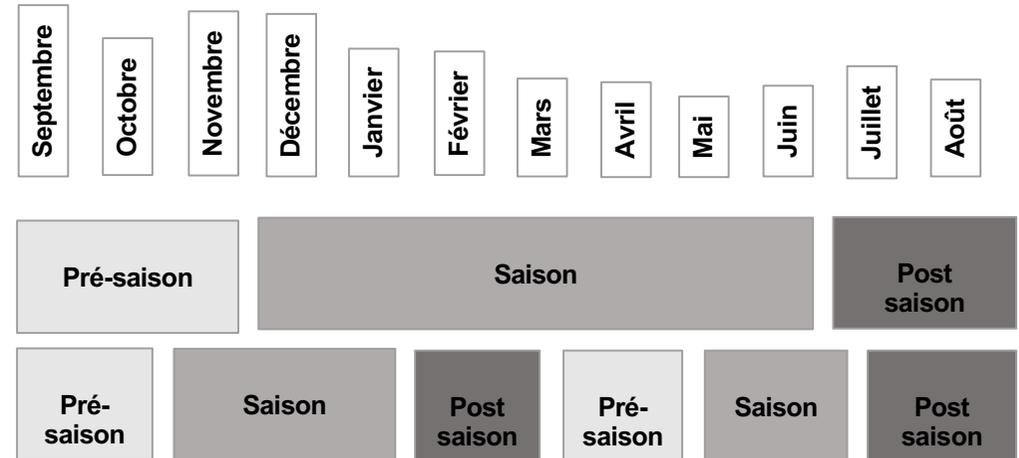
- **pré-saison** (cours, répétitions et training du danseur),
- **en saison** (performances)
- **et post-saison** (repos relatif, moindre activité).

Actuellement, on observe souvent un **mélange entre les contenus des 2 premières phases** (répétitions, spectacles, training du danseur, acquisition de nouvelles compétences...), conduisant à une forte intensité de travail avec peu de périodes de récupération.

Or la périodisation devrait clairement identifier les **3 phases** en respectant les périodes de repos et en évitant une intensification du travail avant les spectacles.

Cette approche planifiée doit être collective et individuelle, ce qui permet de prendre en compte les activités en-dehors de la danse ou les performances multiples pour les danseurs non permanents.

### Identification des différentes périodes de l'année (2 exemples)



## PHASE DE PRÉ-SAISON : TRAINING DU DANSEUR

Les compétences du danseur sont souvent observées isolément, alors que **leurs capacités physiologiques, leur forme physique et les capacités mentales sont essentielles pour répondre aux exigences chorégraphiques dans des conditions acceptables pour le corps.**

Une stratégie efficace est de développer une « réserve » des capacités pour faire face :

- aux périodes de stress,
- aux exigences chorégraphiques
- et aux performances

dans des conditions environnementales souvent inconnues.

Ainsi, la puissance et l'équilibre musculaires, la souplesse dynamique, le contrôle postural et le travail mental doivent être intégrés dans le training du danseur et dans la stratégie de périodisation.

Pendant cette phase de pré-saison et de training du danseur, le travail des compétences générales et de l'acquisition de nouvelles compétences est privilégié dans les cours danse : **les cours de danse et le training du danseur doivent être complémentaires pour faciliter l'apprentissage dans de bonnes conditions.**



Le travail spécifique des capacités physiques est souvent remis en question dans le secteur chorégraphique, sous prétexte que tout exercice non directement lié à la danse modifierait négativement le corps. Ainsi, une certaine défiance existe face au training du danseur, alors que des données récentes ont mis en évidence qu'**une amélioration des capacités physiques diminue le risque de blessures et améliore la performance sans interférer dans les exigences artistiques et esthétiques de la danse.**



**La périodisation par bloc est aujourd'hui privilégiée** : le danseur va pendant une durée définie travailler 1 à 2 capacités physiques, pendant 2 à 6 semaines (selon les capacités visées). Lors de cette phase, l'approche collective et l'approche individuelle sont complémentaires, ce qui doit permettre d'adapter au mieux le training proposé aux exigences de la danse et aux capacités individuelles des danseurs.

## PHASE DE SAISON : PRÉPARATION DE LA PERFORMANCE

L'un des principes de la périodisation réside dans l'inversion du phénomène de la fatigue liée à l'entraînement juste avant le moment de performance, sans pour autant perdre les acquis.

Ainsi, plutôt qu'augmenter la charge de travail de manière croissante avant un spectacle (parfois plus de 10h de répétition par jour), le danseur devrait **diminuer la charge physique et mentale** de manière progressive 3 à 6 jours avant la performance.

Cet aspect est essentiel à considérer car les danseurs arrivent souvent dans une situation de fatigue mentale et physique élevée, ce qui peut altérer la performance et augmenter fortement le risque de blessures, d'autant plus lorsqu'il n'y a pas de réserve au niveau des capacités physiques.

**A l'inverse, la diminution de la charge de travail introduite une semaine avant le spectacle semble montrer des effets bénéfiques chez les danseurs, y compris au niveau de l'état émotionnel.**

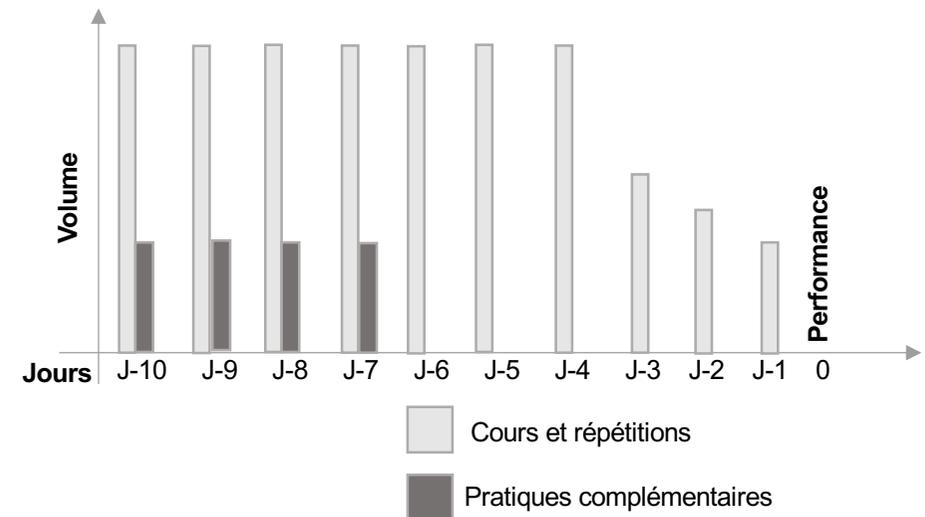


**L'accompagnement mental du danseur** est aujourd'hui très peu pratiqué, alors qu'il constitue une part de plus en plus importante du suivi des sportifs de très haut niveau. Ainsi, cet aspect pourrait faire partie intégrante de la planification des danseurs afin d'optimiser la performance d'un point de vue mental et de mieux gérer les périodes de stress.



**Les jours de spectacles doivent être identifiés** (les premières ou générales lorsqu'elles sont publiques). Ensuite, **une diminution de la durée du travail doit être planifiée 3 jours avant** (idéalement 7 jours, minimum 3 jours) .

### Planification pré-spectacle sur 10 jours



**Lors des 3 derniers jours**, c'est le volume qui est diminué, mais pas l'intensité. Ainsi, la combinaison d'un cours et d'une répétition générale est applicable.

Il est aussi intéressant d'**apporter d'autres formes de travail tels que l'image mentale ou l'analyse vidéo**, qui n'apportent pas de contraintes physiques supplémentaires et s'avèrent très efficaces avant une performance.

Les **pratiques complémentaires** (ex : training physique, yoga, pilates...) devraient être diminuées 2 semaines avant la performance et être arrêtées totalement la dernière semaine.

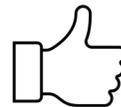
## PHASE DE SAISON : COORDINATION DES RÉPÉTITIONS

Lorsque plusieurs personnes interviennent sur les répétitions ou lorsque plusieurs performances sont travaillées en même temps, les intervenants s'attendent à ce que les danseurs soient à 100% de leur capacité pour chaque séquence.

Mais, physiologiquement, surtout en cas de volume important, ce n'est pas vraiment possible.

Ainsi, **le directeur d'une compagnie devrait coordonner les répétitions et les demandes physiques et mentales pour ne pas aller dans l'épuisement en modulant les répétitions intenses et les périodes de repos.**

**Une réflexion importante doit également être menée sur l'adaptation de la durée des répétitions selon le travail proposé.**



Lors d'une **répétition intense**, une durée de 30 minutes semble adaptée alors que lorsque c'est la qualité du mouvement qui est visée, **une durée courte permet une concentration maximale.**

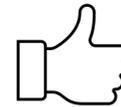
Lorsque les répétitions sont plus longues, elles devraient être interrompues par des périodes de repos brèves pour limiter la charge mentale et physique.

## PHASE DE SAISON : ORGANISATION DE LA JOURNÉE DU SPECTACLE

Afin de respecter la récupération maximale pour le danseur, l'horaire de la journée du spectacle doit être réfléchi de manière anticipée.

Idéalement, un cours (court) peut être suivi d'une répétition courte, mais il faudrait ensuite que les danseurs puissent manger et avoir au moins 3h de repos pré-spectacle pour assurer des conditions physiologiques optimales.

Lors de ces journées, **le travail doit être plus qualitatif que quantitatif** pour que le spectacle soit abordé sans trop de fatigue.



**Une attention particulière devrait être portée sur l'échauffement et la récupération afin de faciliter l'enchaînement des spectacles comme c'est souvent le cas pour les danseurs.**

## PHASE DE POST-SAISON : L'ART DU REPOS

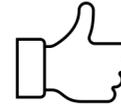
Les danseurs appréhendent souvent négativement les périodes de repos.

Ainsi, pendant les vacances, de nombreux danseurs continuent à avoir une pratique intensive de peur de régresser.

Or, **ces périodes de récupération sont essentielles pour que le corps soit en capacité de se régénérer et de se reposer profondément.**

Lors des pauses dans l'année, il ne s'agit pas d'arrêter toute activité physique, mais de participer à des activités actives différentes à intensité plus faible, sans enjeux et sans stress, hormis le plaisir de la pratique physique.

Ainsi, **le repos devrait être abordé sereinement par les danseurs.**



Une étude a montré qu'**une pause estivale** avec une activité physique modérée (différente de la danse) de 6 semaines permettait une amélioration des capacités physiques lors de la reprise du danseur.

## NUTRITION

La demande énergétique des danseurs varie selon leur travail, leurs pratiques complémentaires et les moments de performance.

De ce fait, **un plan d'apport nutritionnel doit être élaboré pour varier l'apport en lien avec le travail du corps.**

Aujourd'hui, le suivi nutritionnel du danseur est très aléatoire et les bonnes pratiques sont peu connues. Or une approche adaptée peut réellement soutenir les différentes phases du travail et aider à une meilleure santé.



L'approche nutritionnelle étant dépendante :

- de l'individu,
- du genre,
- du type de danse pratiquée
- et du contexte,

la périodisation sur cet aspect devrait faire l'objet d'un suivi nutritionnel personnalisé.



[+ d'infos en consultant les fiches sur la nutrition du CND](#)

## FAISABILITÉ DE LA PÉRIODISATION POUR LE DANSEUR

La faisabilité de cette approche semble plus aisée dans le cadre d'un fonctionnement structuré au sein d'un ballet ou d'une compagnie.

Toutefois, cela nécessite un vrai développement stratégique au niveau des directions et des danseurs tout en coordonnant le travail entre tous les intervenants dans la compagnie.

Lorsque la danse est pratiquée dans le cadre d'une activité intermittente, certains aspects peuvent également être intégrés, mais l'approche sera plus individuelle.



### Périodisation et activité intermittente

- **Pour la pré-saison**, le training du danseur peut mis en place grâce à des pratiques complémentaires adaptées ou avec l'intégration d'exercices spécifiques dans les phases d'échauffement et de récupération. Avant un spectacle, le danseur a la possibilité d'arrêter ces pratiques complémentaires 15 jours avant la performance.
- **En saison**, lors de spectacles, même si l'organisation de la compagnie prédominera sur la planification, une attention particulière peut être portée aux phases d'échauffement et de récupération tout en abordant le travail d'un point de vue plus qualitatif que quantitatif.
- **Les repos** dans l'année peuvent être planifiés tout en acceptant que ces phases ne vont pas induire une diminution des compétences et qu'elles sont indispensables à une récupération physique et mentale dans l'année.

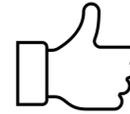
Un suivi nutritionnel et l'apprentissage de techniques de préparation mentale peuvent aussi être sollicités.

## CONCLUSION

Il semble aujourd'hui admis et reconnu que c'est la qualité et non la quantité qui doit principalement être recherchée dans l'entraînement.

Lorsque le volume et l'intensité sont trop élevés, le risque d'épuisement physique et mental est très élevé, ce qui va non seulement diminuer la performance mais aussi augmenter fortement le risque de blessures.

Si les connaissances scientifiques sont encore peu présentes dans le secteur chorégraphique, la collaboration entre les sportifs et les chercheurs a permis de développer depuis bien longtemps des programmes d'entraînement intégrant la physiologie et la biomécanique du corps humain.



**La périodisation intégrée (incluant les aspects collectifs et individuels) devrait ainsi apporter au monde de la danse une meilleure configuration de travail dans des objectifs de performance et de bonne santé.**

## POUR ALLER PLUS LOIN...



- Ambegaonkar J, Brown A. Nutrition periodization in dancers. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 2021;32(1):65-73.
- Koutedakis Y, Myszkewycz L, Soulas D, Papapostolou V, Sullivan I, Sharp N. The effects of rest and subsequent training on selected physiological parameters in professional female classical dancers. *Int J Sports Med* 1999;20(6):379-83.
- Koutedakis Y, Jamurtas A. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports Med* 2004;34(10):651-61.
- Kozai A, Twitchett E, Morgan S, Wyon M. Workload intensity and rest periods in professional ballet: connotations for injury. *Int J Sports Med* 2020;41(6):373-79.
- Mujika I, Halson S, Burke L, Balagué G, Farrow D. An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *Int J Sports Physiol Perform* 2018;13(5):538-61
- Shaw J, Mattiussi A, Brown D, Williams S, Kelly S, Springham M, Pedlar C, Tallent J. Dance exposure, individual characteristics, and injury risk over five seasons in a professional ballet company. *Med Sci Sports Exerc* 2021;10.
- Ursej E, Zaletel P. Injury occurrence in modern and hip-hop dancers: a systematic literature review. *Zdr Varst* 2020;59(3):195-201.
- Wyon M. Preparing to perform: periodization and dance. *J Dance Med Sci* 2010;14(2):67-72.



### **Anne-Violette Bruyneel**

Docteure en Sciences du mouvement humain, kinésithérapeute, chercheuse spécialiste de la santé et la danse ([lien profil chercheur](#))



La collection de fiches Santé du CND promeut une approche préventive de qualité et s'articule autour de plusieurs axes : informer dans un but préventif, suggérer des traitements et des moyens de récupération. Certaines fiches portent exclusivement sur l'aspect nutritionnel et médical de risques propres à la pratique de la danse, d'autres mettent en lumière des thérapies alternatives ou des techniques compensatoires.

### FICHES CND

Les fiches proposées s'appuient sur les apports de publications scientifiques et de recommandations internationales établies par des experts en physiologie et en danse. Elles ont pour vocation de vulgariser les connaissances les plus probantes afin de favoriser les bonnes pratiques auprès des danseurs.  
Le CND propose régulièrement des ateliers pratiques en lien avec ces différentes thématiques.