



Un protocole pour mieux gérer les blessures du danseur

SANTÉ — Développé par l'Institut Danse Santé, il fait appel aux neurosciences afin de faciliter une reprise anticipée de l'activité.

Est-il préférable de continuer à participer à des cours et des répétitions ou bien de rester chez soi au repos : tel est le dilemme auquel est confronté tout **danseur** souffrant d'une **blessure**. Afin de le résoudre, l'**Institut Danse Santé** a mis au point, en partenariat avec le Malandain Ballet Biarritz-Centre chorégraphique national, le Conservatoire Maurice Ravel Pays Basque et l'École universitaire de kinésithérapie d'Orléans, **un protocole** qui vise à accompagner une **reprise progressive et anticipée** de la danse. Dénommé « **Back On Stage with mirror neurons** » (**BOSnm**), celui-ci s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences et en particulier l'importance des neurones miroirs, « cellules du cerveau qui codent des gestuelles grâce à l'observation d'un mouvement externe ». Concrètement, il s'agit d'aider les danseurs à dépasser leurs blessures, selon une démarche en trois étapes. Tout d'abord, il leur est proposé de reprendre leur activité au plus tôt, parallèlement aux soins reçus. Ensuite, après les avoir éduqués à la **gestion de la douleur** (en définissant des limites), l'équipe leur demande de danser jusqu'à un seuil douloureux bien précis et déterminé au préalable. Passé ce seuil, débute un travail de visualisation, dans lequel interviennent les neurones miroirs. Chaque fin de cours ou de répétition est alors consacrée à une technique de visualisation, renforcée le soir par un rapide exercice d'imagerie mentale. Le processus se poursuit jusqu'à ce que le danseur ou la danseuse réussisse à danser durant une séance de répétition complète, en dessous de son seuil douloureux.

Alors que le protocole BOSnm a été testé avec succès auprès de professeurs de danse partenaires, l'équipe de recherche de l'Institut Danse Santé souhaite à présent le diffuser plus largement (une vidéo explicative est d'ores et déjà disponible sur [Instagram](#)) et lance également une campagne d'évaluation et de comparaison des différentes stratégies de reprise de la danse. Elle espère ainsi recueillir, durant une année, suffisamment de parcours de guérison pour « documenter et améliorer le protocole ».

Destinée pour le moment aux danseurs, cette **avancée thérapeutique** devrait également intéresser tous les artistes exposés à des blessures récurrentes, tels que **les circassiens**.

Signalons, par ailleurs, que **le Centre national de la danse** vient d'éditer un **Guide danse et santé**, qui offre à l'ensemble des acteurs du champ chorégraphique des outils, des conseils et pistes de réflexion afin de prendre soin de sa santé physique (organiser sa charge de travail, s'échauffer, récupérer, améliorer son hygiène de vie...), mentale et sociale (gérer le stress, prévenir les risques psychosociaux, créer son environnement médical...).

Guide danse et santé, édité par le Centre national de la danse, janvier 2023, 88 pages.

↓ [Télécharger le guide \(PDF - 4.22 MO\)](#)
