

Cycle d'ateliers

Danse et Santé

Prendre soin de sa santé :
méthodes, outils, expériences

01 > 06.2024

PÔLE RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Département Transmission et Métiers

+33 (0)1 41 839 839

ressources@cnd.fr

cnd.fr

Durant toute la saison, le Pôle Ressources professionnelles invite des professionnelles et professionnels de la santé, de la danse et d'autres pratiques corporelles et somatiques à proposer des ateliers consacrés à la santé et à la prévention.

Ces ateliers sont à destination des danseurs, danseuses, étudiantes et étudiants en danse, chorégraphes, enseignantes et enseignants en danse, sans critère de niveau.

Chaque session est conçue comme un dialogue entre pratique et théorie, avec quatre objectifs :

_ Inspirer : il s'agit de partager une expérience, une approche spécifique, un parcours singulier qui articule la danse avec la santé

_ Expérimenter : une mise en pratique est au cœur de ce programme

_ Transmettre : un volet théorique accompagne la pratique et s'articule étroitement avec lui

_ Outiller : les participantes et les participants repartent avec des outils qui peuvent prendre la forme de documents, d'exercices à reproduire, de conseils personnalisés...

Un mardi par mois

Au Studio Santé du CN D Pantin

2^e étage Atrium Ouest

13:30 > 16:30

€5 par atelier avec la carte CN D pro

23.01

Périnée et respiration au cœur du mouvement dansé

Avec Ingrid Bizaguet, artiste chorégraphique, professeure de danse, formatrice et danse-thérapeute

Cet atelier propose de (re)faire connaissance avec le bassin, le périnée et l'espace du ventre, pour danser autour d'un centre solide. Un volet théorique permettra de comprendre la physiologie de la respiration et l'importance du périnée, tout en l'expérimentant par le travail en studio, afin de développer la conscience de soi dans le mouvement. Il s'agira d'acquérir les grands principes d'une danse respectueuse des différentes phases de la respiration.

27.02

Bien choisir ses étirements

Avec Violette Bruyneel, Professeure à la Haute École de Santé de Genève, docteure en sciences du mouvement humain et physiothérapeute

De nombreuses controverses existent autour de la question des étirements, en raison d'un flou sur les objectifs et les manières de s'étirer. Lors de cet atelier, Violette Bruyneel présentera les dernières connaissances scientifiques sur le sujet. Un volet pratique et d'expérimentation permettra de découvrir différentes modalités d'étirements utiles en danse, pour les aborder d'une manière respectueuse de la physiologie du corps humain.

12.03

Analyse biomécanique : la préparation physique au service du mouvement dansé

Avec Mathilde Uson, Préparatrice physique pour les sportifs de haut niveau et breaking

Répétitivité du geste, efforts excessifs, gestes précis, postures inconfortables dans la durée : en étudiant la manière dont le corps se déplace et interagit dans son environnement, l'analyse biomécanique peut aider à identifier les facteurs de risque de blessures et les contraintes dans le mouvement dansé. À l'aide de la préparation physique, l'atelier permettra de développer des stratégies adaptées pour réduire ces risques.

30.04

Au quotidien. Travailler et prendre soin : espaces d'entraînement et enjeux sociaux

Avec Agathe Dumont, danseuse et professeure à l'École supérieure d'art et de design TALM- Angers, diplômée en Expertise de la performance (du geste au mouvement), autrice et chercheuse

Le travail en danse nécessite souvent un engagement physique et créatif au quotidien, ainsi qu'une grande disponibilité. Face à une organisation du travail complexe, comment prendre soin ? Cet atelier proposera d'articuler théorie et pratique autour des enjeux du quotidien du danseur et de la danseuse et invitera aux partages de stratégies, d'outils et d'expériences à travers le mouvement et l'engagement du corps.

21.05

Ceinture scapulaire et expressivité : prévention et dynamique dans le mouvement dansé

Avec Romain Panassié, danseur, notateur-reconstructeur (choréologue Benesh), pédagogue spécialiste en AFCMD

Les articulations de la ceinture scapulaire, en relation avec la ceinture pelvienne, sont constamment sollicitées dans tous les styles de danse : classique, contemporain, jazz, hip-hop... Cet atelier proposera d'explorer les liens entre le mouvement du haut du corps, la dynamique du geste dansé et sa dimension poétique et expressive, à travers une mobilisation en conscience.

11.06

Préparer et entraîner son pied, de la prévention à la performance

Avec Emilie Torrelles, masseur-kinésithérapeute du sport spécialisée dans la prise en charge des danseurs et danseuses ; intervenante en préparation physique pour le concours d'entrée et le concours interne à l'Opéra National de Paris

En chausson, nu, en talon, sur pointe, le pied en danse est soumis à de multiples contraintes. Comment le préparer à répondre aux sollicitations inhérentes à ce métier ? En abordant l'anatomie, la biomécanique et les pathologies les plus fréquentes, Emilie Torrelles proposera des pistes de réponses, à la fois théoriques et pratiques. Elle invitera par l'expérimentation à ressentir et développer ses appuis, sa force, sa mobilité et son contrôle moteur.