

FICHE-TUTO : LE DOS

Fiche Santé

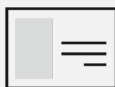
Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr



SOMMAIRE

- p. 3 PRÉCAUTIONS - NOTICE
- p. 4 EN RÉSUMÉ...
- p. 5 ANATOMIE - BIOMÉCANIQUE
- p. 7 ASSOUPPLISSEMENT THORACIQUE - Extension thoracique
BOX
- p. 8 RENFORCEMENT DES MUSCLES DORSAUX - Relevé de buste sur box
BOX ESPALIER
- p. 9 RENFORCEMENT DES MUSCLES DORSAUX - Position T-Y-I au sol
POIDS
- p. 10 REFORCEMENT DES MUSCLES DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE - Leg curl sur swiss ball
SWISS BALL
- p. 11 RENFORCEMENT STATIQUE DES MUSCLES PROFONDS - Gainage debout
SWISS BALL
- p. 12 CONTRÔLE MOTEUR DES MUSCLES DORSAUX - 4 pattes sur bosu
BOSU
- p. 13 LIENS ET DOCUMENTS UTILES

PRÉCAUTIONS - NOTICE



FICHE-TUTO

Cette fiche-tuto vise à fournir un guide d'utilisation des outils disponibles au studio santé du CN D. Vous y trouverez des exemples d'utilisation du matériel : ce n'est pas un programme de renforcement ni de rééducation. La liste des exercices présentés n'est donc pas exhaustive.

Évaluations fonctionnelles préalables

Les évaluations fonctionnelles consistent en une série de tests permettant d'évaluer la souplesse, la puissance, l'amplitude d'une personne. Elles peuvent être réalisées par des préparateurs physique ou des kinésithérapeutes spécialisés dans le sport afin de **déterminer les forces et faiblesses de chaque zone**.

Cela vous aidera à orienter votre travail pendant vos séances d'entraînement, vos échauffements, et vos périodes de récupération.



Si vous souffrez de blessures ou séquelles de blessures, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



Exercices proposés dans la fiche-tuto

Ils ne sont pas adaptés de manière individuelle, mais constituent un outil de réflexion destiné à l'ensemble des danseurs et des danseuses. Concernant le nombre de répétitions, de séries, la vitesse d'exécution de chaque exercice, le principe est la **progressivité**. Il est recommandé d'être suivi par un professionnel de santé / du sport afin d'établir précisément ces modalités. Les suggestions présentées dans ce guide ne sont que des **propositions**.

Les exercices mettent l'accent sur les alignements à maintenir dans chaque mouvement, afin de garantir un maximum de sécurité et un engagement musculaire optimal.

Les exercices de cette fiche-tuto ciblent les zones clés auxquelles vous devez porter attention.

Ils sont classés en **3 catégories** indiquées par **3 pictogrammes** :



Mobilité



Renforcement



Contrôle
Moteur

Difficulté d'exécution de l'exercice



Facile



Moyenne



Difficile

EN RÉSUMÉ...

Dans cette fiche sont présentés des exercices spécifiques pour travailler le dos à l'aide des outils présents du studio santé du CN D. Ces outils sont :

- en libre service
- ou sur demande (n'hésitez pas à vous adresser au bureau des ressources professionnelles).

Le dos est une région soumise à de fortes contraintes en danse :

- grande amplitude de mouvement
- grande charge

Les exemples d'exercices proposés dans cette fiche-tuto visent à développer ses capacités.

Nous allons tenter :

- d'explorer sa mobilité en extension
- De travailler sa force dans ses différentes fonctions
- d'améliorer son contrôle moteur et sa stabilité

Quelques notions d'anatomie et de biomécanique seront revues en introduction, et le principe de **progressivité** sera présent pour chaque exercice, afin de vous permettre de créer votre propre routine d'échauffement, d'entraînement, de récupération.

Le **dosage** et la **progressivité** sont la clé de toute évolution.



Progressivité

La progressivité correspond au principe d'**augmenter par paliers la contrainte exercée sur une partie du corps** dans un exercice. Il est important de comprendre que votre corps réagit à la contrainte que vous lui imposez ; Il doit donc être soumis à celles-ci **progressivement** pour éviter de voir apparaître des douleurs pendant et/ou après l'effort, des raideurs, et/ou des gonflements.

ANATOMIE - BIOMÉCANIQUE (1/2)

Le dos

Le dos est soutenu par la colonne vertébrale composée de 7 vertèbres cervicales, 12 vertèbres thoraciques, 5 vertèbres lombaires, le sacrum et le coccyx. Il présente des courbures permettant d'amortir les contraintes: lordoses cervicale et lombaire et cyphoses thoracique et sacrée.

Les mouvements du dos sont la flexion, l'extension, l'inclinaison et la rotation, il sera intéressant de travailler toutes ces fonctions et dans tous les secteurs y compris dans les grandes amplitudes.

Les grandes amplitudes

Le point commun à de nombreux danseurs est la laxité. Cette laxité entraîne une **inhibition musculaire**. Une attention particulière doit être apportée pendant le training et l'échauffement afin de travailler les secteurs de grande amplitude pour que ces mouvements soient faits de façon active.

La position neutre de la région lombaire : elle correspond à votre courbure naturelle. Elle varie donc d'un individu à un autre, l'erreur la plus courante est de maintenir une rétroversion pendant tous les exercices de gainage. Il faut que votre colonne soit forte dans toutes les positions.

Définition

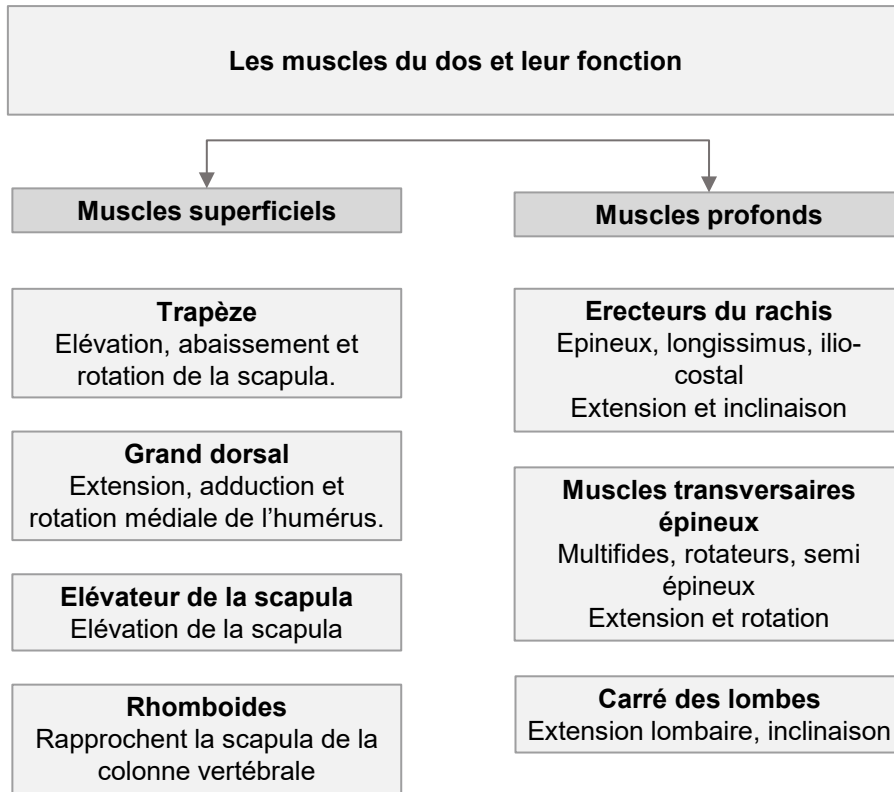
Inhibition musculaire

Il s'agit de l'incapacité partielle ou totale de générer une activation du muscle. Elle peut survenir par exemple à la suite d'un traumatisme, mais peut aussi être présente dans un degré moindre chez les danseurs et danseuses qui auront du mal à activer complètement le muscle ou à contrôler son activation du fait de leur laxité.



+ d'infos : Fiche-tuto CN D : Le cente

ANATOMIE - BIOMÉCANIQUE (2/2)

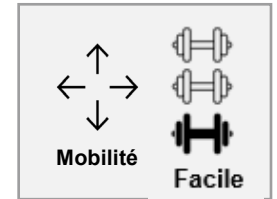


+ d'infos : Des planches d'anatomie peuvent être consultées à la médiathèque du CN D à la cote 43.1 SOB dans l'ouvrage : *Atlas d'anatomie humaine*, vol. *Anatomie générale et appareil locomoteur*, Lavoisier, 2010. Les pages comportant des illustrations de l'anatomie du dos sont pp.74-78.

ASSOUPPLISSEMENT THORACIQUE

Extension thoracique

Matériel : box



Exercice



Position de départ

- Placez vous à genoux devant la box et déposez vos 2 coudes sur la box.

1

- Reculez les genoux et abaissez la poitrine vers le sol en cherchant à creuser au maximum votre dos. Maintenez la position.

Alignement / Conseils

- Vous pouvez chercher à cibler un peu plus certaines zones du dos en accentuant la courbure dans les zones choisies.
- Utilisez la respiration et l'ampliation thoracique* pour augmenter progressivement l'amplitude du mouvement.



Proposition de travail

Posturez vous entre 45 secondes et 3 minutes selon l'amplitude du mouvement choisie.

Progressivité

Augmentez progressivement le temps et l'amplitude du mouvement.

Définition

Ampliation thoracique

Augmentation du volume de la cage thoracique dans toutes les dimensions. Elle s'opère naturellement lors de l'inspiration par exemple.

RENFORCEMENT DES MUSCLES DORSAUX

Relevé de buste sur box

Matériel : box, espalier



Exercice



Position de départ

- Placez la box devant l'espalier, allongez vous sur la box, face tournée vers le sol : les jambes sur la box, le buste dans le vide et les mains au sol.
- Calez vos pieds entre les barreaux de l'espalier.
- Votre ventre doit être dans le vide: la dernière zone à être sur la box est celle de vos épinos iliaques.

1

Descendez le buste vers le sol en inspirant et placez vos mains derrière votre tête

2

Sur l'expiration et en rentrant le bas du ventre, relevez le buste en contrôlant le mouvement, **autograndissez-vous**.

Définition

Autograndissement

Action d'étirer le sommet du crâne vers le ciel afin de "lisser" les courbures et activer les muscles profonds du tronc.

Alignement / Conseils

Essayez de ne pas pousser le ventre dans la box lorsque vous montez, mais préférez utiliser les muscles du dos pour le faire.



Proposition de travail en endurance de force

15 répétitions lentes; 10 à 90 secondes de repos
4 à 6 tours.

Progressivité

Prenez un poids dans les mains.

Variante en torsion

Montez et descendez le buste en rajoutant une torsion du buste.

RENFORCEMENT DES MUSCLES DORSAUX

Position T-Y-I au sol

Matériel : poids, tapis



Exercice



Position de départ

- Allongez-vous sur le sol face vers le sol, jambes serrées, lombaires en position neutre, bas du ventre actif et front légèrement posé au sol.
- Prenez deux poids, placez vos deux bras le long du corps, les mains au dessus des fessiers, paumes des mains vers le ciel

1

Levez les 2 bras vers le ciel, sans pousser votre front dans le sol. Répétez le mouvement.

2

Modifiez la position de départ des bras: bras en T ou bras en Y.

Définition

La position neutre de la région lombaire

Elle correspond à votre courbure naturelle. Elle varie donc d'un individu à un autre, l'erreur la plus courante est de maintenir une rétroversion pendant tous les exercices de gainage.



Ce mouvement travaille les différents faisceaux du muscle trapèze.

Alignement / Conseils

Conservez l'engagement du tronc pendant tout le mouvement



Proposition de travail en endurance de force

Poids de 3 kilos dans chaque main
15 répétitions lentes; 10 à 90 secondes de repos
4/6 tours

Progressivité

Augmentez le poids

RENFORCEMENT DES MUSCLES DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

Leg curl sur swiss ball

Matériel : swiss ball



Exercice



Position de départ

- Allongez-vous dos au sol, et posez vos 2 pieds sur le swiss ball, jambes tendues, bras le long du corps.
- Gardez un dos en position neutre, n'exagérez ni l'antéversion ni la rétroversion.

1

Position de départ

- Sur une expiration, rentrez le bas du ventre, soulevez le bassin et alignez les pieds, le bassin et les épaules.
- **Autograndissez-vous**, ramenez le ballon vers les fessiers puis revenez à la position de départ.



Proposition de travail en endurance de force

15 répétitions lentes; 10 à 90 secondes de repos
4/6 tours

Progressivité

Levez les 2 bras vers le ciel pour rendre le mouvement plus instable.
Effectuez le même mouvement sur une jambe.

Variante statique

Maintenez la position statique si la version dynamique est trop complexe.

Définition

Autograndissement

Action d'étirer le sommet du crâne vers le ciel afin de "lisser" les courbures et activer les muscles profonds du tronc.

RENFORCEMENT STATIQUE DES MUSCLES PROFONDS DU DOS

Gainage debout

Matériel : swiss ball



Exercice



Position de départ

Debout, pieds écartés à largeur de bassin, déverrouillez légèrement les genoux, tenez le swiss ball à deux mains et tendez les bras vers le ciel

1

En vous auto-grandissant et en maintenant les courbures du dos neutres, descendez le buste à 45 degrés par rapport à l'horizontale, gardez les bras tendus dans l'alignement du buste et maintenez la position.

Définition

Autograndissement

Action d'étirer le sommet du crâne vers le ciel afin de "lisser" les courbures et activer les muscles profonds du tronc.

Alignement / Conseils

Respirez en rentrant le bas du ventre et conservez les courbures naturelles de votre dos.



Proposition de travail en endurance de force

30/45 secondes de travail ; 30/15 secondes de repos
4/6 tours

Variante

- Levez une jambe vers l'arrière tout en maintenant le bassin et la colonne dans l'axe.
- Utilisez des poids à la place du swiss ball.

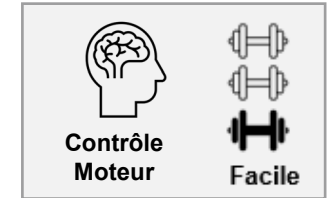
Progressivité

Augmentez le temps de maintien, diminuez le temps de repos
Montez et descendez les bras pour rendre le gainage dynamique

CONTRÔLE MOTEUR DES MUSCLES DORSAUX

4 pattes sur bosu

Matériel : bosu



Exercice



Position de départ

- Placez la partie bombée du bosu vers le sol, placez vous à 4 pattes sur le bosu.

1

- En maintenant le centre engagé pour favoriser l'équilibre, levez un bras et la jambe opposée, maintenez la position quelques secondes.
- Revenez en position initiale



Répétez l'exercice avec le bras et la jambe opposé.



Proposition de travail en endurance de force

15 répétitions lentes; 10 à 90 secondes de repos
4/6 tours

Variante

- Même exercice en statique.

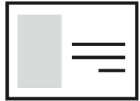
Progressivité

- Prenez un poids.

LIENS ET DOCUMENTS UTILES



Émilie Torrelles : Masseuse-kinésithérapeute spécialisée dans la prise en charge des danseurs et des danseuses et plus spécialement dans le suivi sportif. Elle travaille en cabinet libéral et auprès du Junior Ballet de l'Opéra de Paris où elle met en place des protocoles de rééducation et d'optimisation de la performance en danse. Elle est spécialisée dans la rééducation et la réathlétisation, et s'intéresse aux spécificités des parcours de danse, de la prévention au retour à la performance après une blessure.



FICHES-TUTO ET
FICHES PRATIQUES
DU CND

Téléchargeables sur cnd.fr :

- Fiche-tuto : Le centre
- Fiche-tuto : La hanche
- Fiche-tuto : Le pied
- Fiche-tuto : Les membres supérieurs
- [Guide danse et santé](#)

Pour toute question concernant cette fiche : ressources@cnd.fr