

FICHE-TUTO : LES MEMBRES SUPÉRIEURS

Fiche Santé

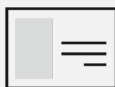
Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr



SOMMAIRE

- p. 3 PRÉCAUTIONS - NOTICE
- p. 4 EN RÉSUMÉ...
- p. 5 ANATOMIE - BIOMÉCANIQUE
- p. 8 RENFORCEMENT DES MUSCLES ROTATEURS EXTERNES DES ÉPAULES - Élévation avec rotation externe au mur
ÉLASTIQUE CIRCULAIRE/ MUR
- p. 9 RENFORCEMENT DES MUSCLES DES MEMBRES SUPÉRIEURS - Développés militaires
POIDS
- p. 10 RENFORCEMENT DES MUSCLES EXTENSEURS DES ÉPAULES ET DU DOS - Tirage
TRX
- p. 11 RENFORCEMENT DE LA CHAÎNE DE POUSSÉE AVEC DÉSÉQUILIBRE - Pompes sur TRX)
TRX, ESPALIER
- p. 12 RENFORCEMENT DE LA CHAÎNE D'EXTENSION - Tirage en positions T-Y avec TRX
TRX
- p. 13 CONTRÔLE MOTEUR DE L'ÉPAULE - Turkish get up
POIDS
- p. 14 CONTRÔLE MOTEUR DES ÉPAULES ET DU TRONC - Shoulder tap
BOX
- p. 15 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.



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.

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.

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 vos membres supérieurs 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).

En danse, les membres supérieurs sont à la fois utilisés en chaîne fermée: dans leur fonction portante (partenaire ou poids du corps au sol), ainsi qu'en chaîne ouverte.

Les exemples d'exercices proposés dans cette fiche-tuto ont pour but :

- De travailler les muscles stabilisateurs des épaules de façon isolée
- De développer la force des membres supérieurs dans des mouvements fonctionnels avec et sans appuis
- D'améliorer leur contrôle moteur et leur 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 (1/3)

Le membre supérieur

Il est composé de la ceinture scapulaire (os: clavicule, omoplate), du bras (os: humérus), de l'avant bras (os: radius ulna) du poignet (8 os du carpe) et de la main (os: métacarpe et phalanges).

Fonction

La particularité notable de l'épaule est sa grande mobilité, il va falloir par conséquent la protéger en travaillant la force dans tous les secteurs.

La préhension est la finalité principale du membre supérieur, l'épaule permet l'orientation spatiale du bras.

La dissociation

La dissociation est un enjeu majeur dans les exercices de mobilité, de renforcement et stabilité.

En ce qui concerne les membres supérieurs, il va falloir être vigilant à isoler le travail des épaules de celui du tronc dans un premier temps pour cibler spécifiquement une zone et éviter d'en surcharger une autre.

Utilisation du tronc et des membres inférieurs

Le tronc aura intérêt à rester solide pendant les mouvements des membres supérieurs pour leur permettre de développer progressivement des niveaux de force et de vitesse de plus en plus élevé. Aussi, il sera intéressant de travailler le transfert de force des membres inférieurs vers les membres supérieurs pour que le travail se rapproche au maximum de votre activité physique.

Définition

Dissociation

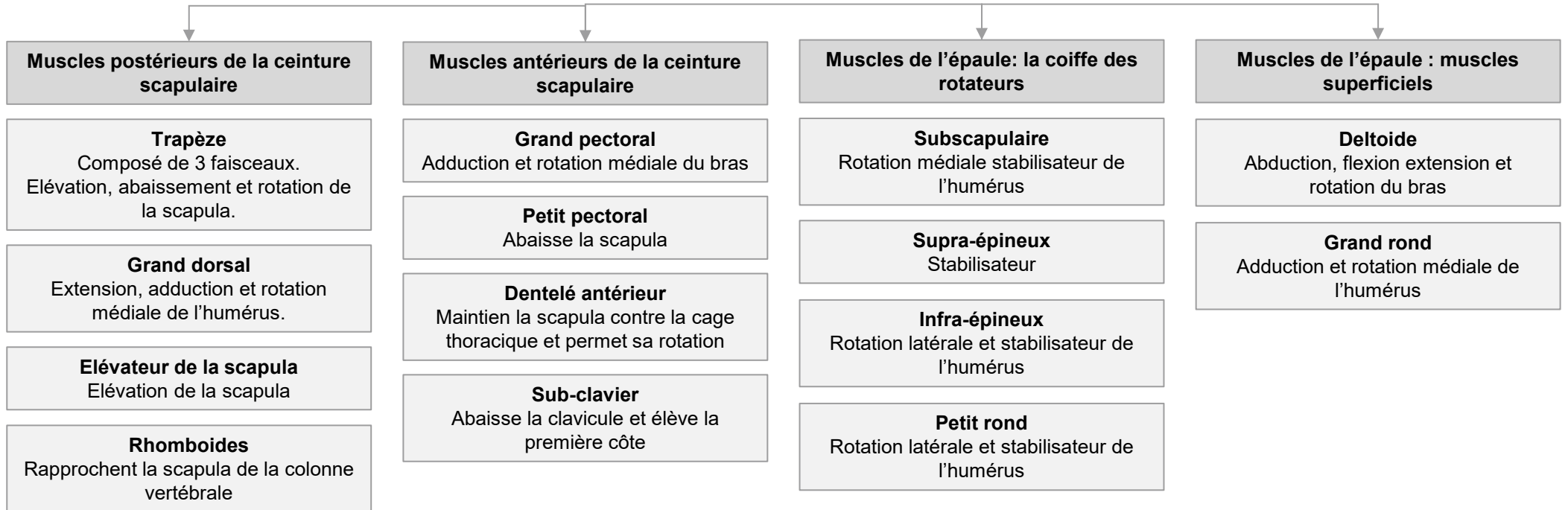
Capacité de séparer ou de différencier les mouvements de différentes parties du corps, en permettant à certaines zones de bouger indépendamment des autres.



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

ANATOMIE - BIOMÉCANIQUE (2/3)

Les muscles et leurs fonctions classés par région



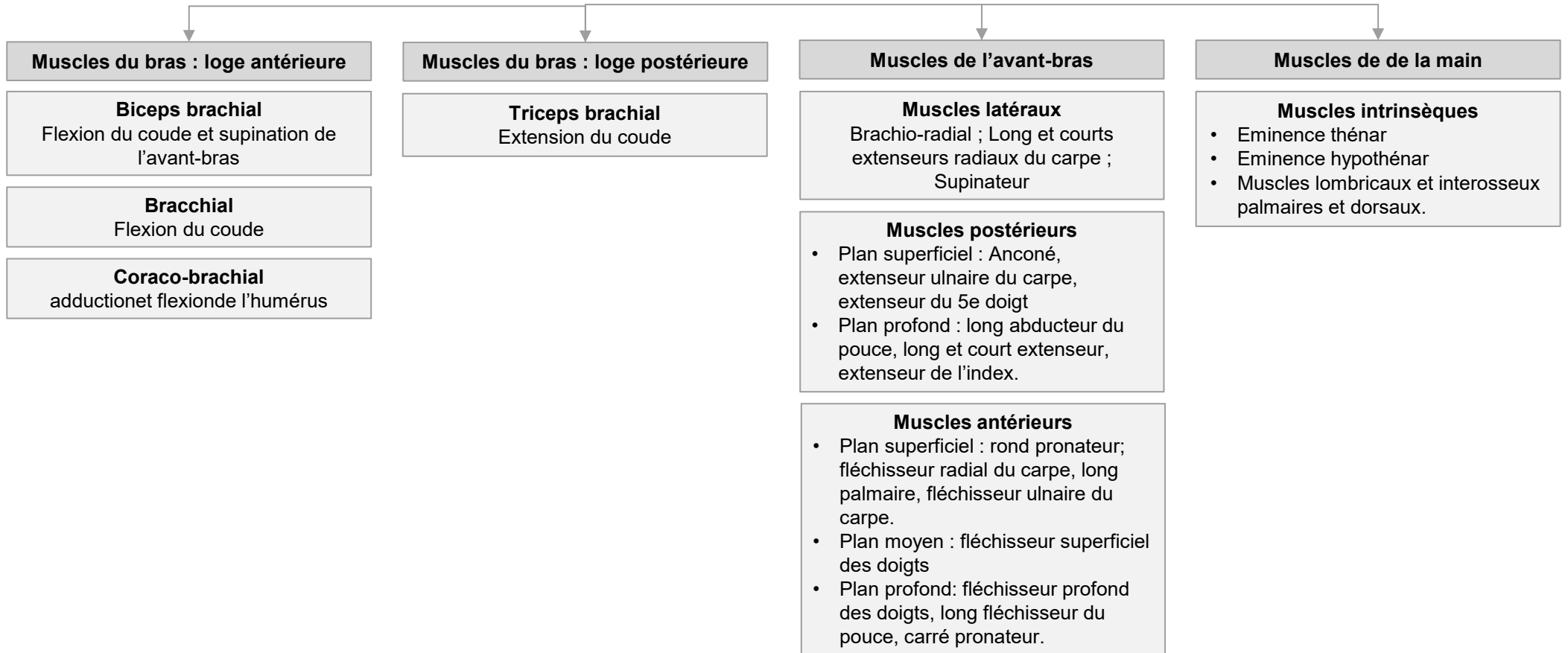
+ d'infos : Des planches d'anatomie peuvent être consultées à la médiathèque du CN D à la cote 43.1 SOB dans l'ouvrage :

Atlas d'anatomie humaine, vol. *Anatomie générale et appareil locomoteur*, Lavoisier, 2010.

Les pages comportant des illustrations de l'anatomie des membres supérieurs sont pp 160-164.

ANATOMIE - BIOMÉCANIQUE (3/3)

Les muscles et leurs fonctions classés par région



+ 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 des membres supérieurs sont pp 160-164.

RENFORCEMENT DES MUSCLES ROTATEURS EXTERNES DES ÉPAULES

Élévation avec rotation externe au mur

Matériel : élastique circulaire



Exercice



Position de départ

- Placez l'élastique autour des poignets et placez vous face à un mur.
- Reculez légèrement un pied pour plus de stabilité.
- Placez vos deux avant-bras contre le mur à la verticale, parallèles, puis tendez l'élastique.

1

En gardant l'élastique tendu, les avant-bras parallèles plaqués au mur et le centre engagé, faites glisser vos avant-bras vers le plafond.

Alignement / Conseils

Essayez de maintenir les côtes basses pour ne pas compenser avec le thorax



Proposition de travail en endurance de force

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

Progressivité

Variez la tension de l'élastique.

RENFORCEMENT DES MUSCLES DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Développés militaires

Matériel : poids



Exercice



Position de départ

- Prenez un poids dans la main, écartez les pieds à largeur de bassin et déverrouillez les genoux et maintenez une **courbure lombaire neutre**.
- Fléchissez le bras, coude au corps, poids au niveau de l'épaule en position de départ.

1

En expirant et engageant le centre, poussez le poids vers le plafond, puis ramenez le bras en position de départ.



Changez de bras et reproduisez l'exercice avec le bras opposé ou travaillez les 2 bras en même temps.

Alignement / Conseils

Maintenez le poing serré contre le poids pour engager les muscles de l'avant-bras et potentialiser le travail de l'épaule.



Proposition de travail en endurance de force

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

Progressivité

Augmentez la charge au fur et à mesure des séances.

Définition

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.

RENFORCEMENT DES MUSCLES EXTENSEURS DES ÉPAULES ET DU DOS

Tirage

Matériel : TRX



Exercice



Position de départ

- Prenez les poignées du TRX dans les mains et placez vous à distance de l'espalier face à lui.
- En maintenant le corps en position de planche, suspendez vous aux sangles et laissez le corps basculer en arrière, les bras tendus devant vous.

1

- En engageant le centre sur une expiration, tirez sur les sangles pour ramener les coudes près du corps et les mains au niveau des basses-côtes.
- Revenez à la position de départ.

Alignement / Conseils

Gardez le centre engagé pendant tout le mouvement pour que le tronc reste bien fixe et solide, évitez de compenser en utilisant vos lombaires ou votre thorax pour tirer.



Proposition de travail en endurance de force

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

Progressivité

Effectuez le mouvement avec un seul bras.

RENFORCEMENT DE LA CHAÎNE DE POUSSÉE AVEC DÉSÉQUILIBRE

Pompes sur TRX

Matériel : TRX, espalier



Exercice



Position de départ

- Passez les sangles du TRX sous les aisselles, et prenez les poignées du TRX dans les mains.
- Placez-vous dos à l'espalier et éloignez vous de l'espalier.
- Laissez vous basculer en avant en position de planche, les bras tendus, paumes de main face à face.

1

- Pliez les coudes et ramenez les poings au niveau des basses côtes.
- En engageant le centre sur une expiration, repoussez dans les poignées du TRX pour retendre les bras.

Définition

Protraction

Action inverse de serrage des omoplates dans le dos. La protraction correspond à l'action de faire glisser les omoplates sur l'extérieur de la cage thoracique en activant le muscle dentelé.

Alignement / Conseils

- Gardez le contrôle de votre tronc et évitez de compenser en cambrant le dos.
- Pendant toute la phase de travail, repoussez activement les poignées du TRX afin de garder l'action de **protraction** des omoplates.



Proposition de travail en endurance de force

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

Progressivité

Rapprochez les pieds de l'espalier pour incliner votre corps plus près du sol.

RENFORCEMENT DE LA CHAÎNE D'EXTENSION

Tirage en positions T-Y avec TRX

Matériel : TRX



Exercice



Position de départ

- Prenez les poignées du TRX dans les mains et placez-vous à distance de l'espalier, face à lui.
- Pieds écartés à largeur de bassin, maintenez le corps en position de planche et suspendez vous aux sangles.
- Laissez le corps basculer en arrière, les bras sont tendus devant vous.

1

En tirant sur les poignées, amenez les 2 bras tendus vers le ciel en position de Y. Revenez doucement en position initiale.

2

En tirant sur les poignées, amenez les 2 bras tendus sur le côté du corps en position de T. Revenez doucement en position initiale..

Alignement / Conseils

Évitez de compenser avec votre dos en engageant vos abdos pour garder l'alignement pied/ bassin/ épaule.



Proposition de travail en endurance de force

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

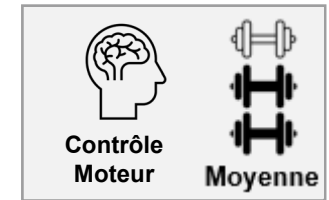
Progressivité

Rapprochez-vous de l'espalier pour rapprocher le corps du sol.

CONTRÔLE MOTEUR DE L'ÉPAULE

Turkish get up

Matériel : Poids



Exercice



Position de départ

- Allongez vous sur le dos avec le poids dans une main, bras tendu vers le plafond.
- Le genou du même côté que le poids est plié, tandis que la jambe opposée reste tendue au sol.

1

Poussez sur votre pied plié et engagez vos abdos pour vous redresser sur le coude opposé.

2

Etendez votre bras pour vous redresser sur votre main, en gardant le bras avec le poids tendu vers le haut.

3

Soulevez vos hanches en appui sur votre main et votre pied plié.

4

Faites passer votre jambe tendue en arrière pour arriver en position de fente.

5

Redressez vous complètement pour finir en position debout, bras toujours tendu au dessus de la tête.



Changez le poids de côté et reproduisez l'exercice.

Alignement / Conseils

Évitez de compenser avec votre dos en engageant vos abdos pour garder l'alignement pied/ bassin/ épaule.



Proposition de travail en endurance de force

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

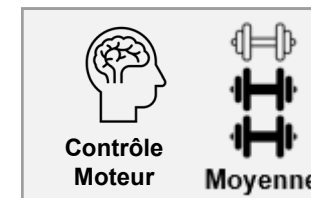
Progressivité

Rapprochez-vous de l'espalier pour rapprochez le corps du sol.

CONTRÔLE MOTEUR DES ÉPAULES ET DU TRONC

Shoulder tap

Matériel : box



Exercice



Position de départ

- Placez-vous en position de planche haute (en appui sur les mains plutôt que sur les avant-bras), les pieds sur la box, les mains à l'aplomb des épaules.
- Alignez les pieds, le bassin et les épaules.
- Les pieds sont espacés pour favoriser la stabilité.

1

- En stabilisant votre tronc et notamment votre bassin, soulevez lentement une main et touchez l'épaule opposée.
- Remplacez la main au sol et répétez l'exercice avec l'autre main.

Définitions

Protraction

Action inverse de serrage des omoplates dans le dos. La protraction correspond à l'action de faire glisser les omoplates sur l'extérieur de la cage thoracique en activant le muscle dentelé.

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

- Chaque mouvement doit être réalisé lentement et avec contrôle.
- Il est indispensable de maintenir le bassin fixe pour travailler les abdos.
- Pendant toute la durée de l'exercice, repoussez activement le sol sous les doigts afin de garder l'action de protraction des omoplates, et **auto grandissez-vous**.



Cet exercice améliore la stabilité et la force des épaules, renforce le *core* (ou centre) et développe la coordination et l'équilibre.



Proposition de travail en endurance de force

30 secondes à 1 minute; 10 à 90 secondes de repos
4/6 tours

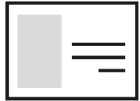
Variation

Placez vous au sol pour diminuer la difficulté de l'exercice

LIENS ET DOCUMENTS UTILES



Émilie Torreilles : Masseur-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