

**CND
INTERNATIONAL
DANCE AND
HEALTH
FORUM #1
NOVEMBER
27TH AND 28TH
2014**

**FORUM
INTERNATIONAL
DANSE
ET SANTÉ #1
DUCND
27 ET 28
NOVEMBRE
2014**

LA DANSE UN ART À L'ÉPREUVE DU RISQUE

Danse : entre performance et santé

LE CND organise son premier Forum international consacré à la santé grâce au mécénat et à la collaboration du groupe Harlequin Floors (harlequinfloors.com).

Nul ne sait ce que peut le corps

Spinoza

Appliquée à la danse, cette assertion du philosophe nous conduit à nous interroger sur la place de la santé dans la pratique professionnelle. Le corps du danseur, principal outil de son travail, est soumis à de multiples contraintes. Sa prise en charge et sa gestion tout au long de la carrière appellent prévention, connaissance, attention.

Pour que la danse s'exprime pleinement, comment cet enjeu, non négligeable dans un art du mouvement qui mêle risque et performance, doit-il être appréhendé ? Comment favoriser la prévention à toutes les étapes d'une carrière ?

Quels sont les plans d'action ou les programmes développés, les outils ou les pratiques complémentaires permettant l'entraînement et une gestion maîtrisée des risques ? Comment soigner les pathologies et blessures qui rythment une vie d'artiste ? Aux approches individuelles, quelles sont les réponses collectives à apporter ?

Toutes ces questions ont traversé la phase de conception de ce premier Forum international dédié aux rapports entre danse et santé. Nous avons choisi de favoriser les approches plurielles, de croiser et de partager les expériences menées en France et à l'étranger, de nous appuyer sur les apports de la médecine du sport et des sciences du mouvement. Des médecins, chercheurs, praticiens somatiques croiseront des artistes interprètes, chorégraphes, pédagogues pour apporter leur éclairage singulier sur une variété de thèmes au cours de tables rondes, conférences ou ateliers.

Il s'agira pendant deux jours de favoriser la visibilité des dispositifs existants, des démarches initiées dans les écoles, les compagnies, les organismes pour soutenir le développement d'une médecine adaptée aux spécificités de la danse.

Les enjeux sont de :

- Sensibiliser les professionnels de la danse ;
- Délivrer à une meilleure connaissance des pratiques rencontrées dans le secteur ;
- Faire l'état des besoins et des attentes en terme de santé des danseurs en France ;
- Permettre les échanges entre professionnels français et étrangers.

Harlequin Floors / LE CND : un partenariat fructueux et porteur d'avenir

Les 27 et 28 novembre 2014, le premier Forum international Danse et Santé marque pour Harlequin Floors, partenaire privilégié du Centre national de la danse et mécène du Pôle Santé, l'aboutissement de dix années de sensibilisation active à la prévention des risques en matière de traumatologie des danseurs. Inédite à ce jour, la réunion dans l'enceinte du Centre national de la danse, à Pantin, de professionnels éminents du monde chorégraphique et du monde médical dont l'expertise a été régulièrement sollicitée au cours de cette décennie, témoigne combien cette implication a porté ses fruits. Cette mise en réseau des compétences ouvre à coup sûr de nouvelles perspectives, à explorer - pour quoi pas ? - lors de prochaines éditions du Forum...

LE CND

LE CND et la santé

- ... est un centre d'art pour la danse.
- ... est un lieu dédié aux artistes, aux professionnels, aux publics.
- ... invite, accueille, présente, soutient, regarde, produit, abrite, questionne, pratique la danse dans toute sa diversité et toutes ses richesses.
- ... expose, développe, édite, filme, documente, projette, conserve, collectionne ce que la danse génère comme discours, archives, traces et images.
- ... forme, informe, enseigne, renseigne, accompagne, conseille, oriente tous les professionnels et les publics ayant un lien avec la danse.
- ... est ouvert aux autres champs artistiques.
- ... travaille dans un contexte international, en lien avec les scènes contemporaines européennes et plus largement dans le monde.
- ... invente fin juin 2015 un nouveau rendez-vous *Camping, plateforme chorégraphique internationale* permettant à des artistes du monde entier de se retrouver, de pratiquer et de présenter la danse.
- ... change ses espaces pour vous accueillir autrement.

Mathilde Monnier, directrice générale du CND

LE CND
Un centre d'art pour la danse
1 rue Victor Hugo
93507 Pantin cedex

Métro ligne 5 : Hoche
RER E : Pantin
T3b : Delphine Seyrig

01 41 83 98 98
reservation@CND.fr

CND.fr



Retrouvez LE CND



2

Dans le cadre de sa mission d'information et d'accompagnement du secteur chorégraphique, **LE CND** appréhende la santé comme une question intégrante de la pratique professionnelle du danseur. À ce titre, il propose une information orientée autour de la prévention et de la sensibilisation.

L'ambition du **CND** est ainsi de questionner ce que serait une médecine adaptée à la danse, mais aussi d'interroger les caractéristiques socio-économiques et les représentations propres aux acteurs chorégraphiques qui ont un impact sur les discours et pratiques en matière de santé.

Les Lundis de la santé

Entre 2004 et 2011, un cycle de rencontres, intitulé *Les Lundis de la santé*, a été consacré à la santé du danseur. Médecins et spécialistes étaient invités à croiser leurs savoirs autour des enjeux d'éducation, de nutrition et de prévention des risques liés à la pratique professionnelle de la danse. Ce cycle d'information était établi en concertation avec un comité scientifique, composé notamment de médecins, et a bénéficié du partenariat de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). De 2004 à 2011, *Les Lundis de la santé* ont ainsi réuni près de 2 600 professionnels, à l'occasion de 35 rencontres.

Fiches pratiques

LE CND propose également une collection de fiches pratiques s'articulant autour de trois thématiques : nutrition, techniques corporelles ou somatiques et thérapies.

L'organisation du Forum International poursuit les actions menées par les Ressources professionnelles du **CND** sur ce thème.

EN SAVOIR +

Les Ressources professionnelles du **CND** assurent une mission d'information et d'accompagnement en direction de tous les acteurs du secteur chorégraphique sur l'organisation et l'économie du secteur, la production et la diffusion, l'emploi, la formation et les métiers, le droit et la santé.

Ouverture au public
Du lundi au vendredi, 13h-18h

LE CND

1 rue Victor Hugo
93507 Pantin cedex
01 41 839 839 – ressources@CND.fr

3

10h — OUVERTURE DANSE ET SANTÉ

Pr. Didier Sicard
Professeur de médecine à l'Université Paris Descartes

10h30-12h30 — TABLE RONDE

Pour une médecine de la danse.
Les programmes autour de la santé
du danseur : approches internationales

Modératrice : *Gallia Valette Plienko*
Journaliste de danse

Dr Carlo Bagutti
Médecin du Prix de Lausanne et membre
de la Fondation Rudolf Nouriev (Suisse)

Peter Lewton-Brain
Fondateur de l'Association Danse Médecine Recherche à
Monaco. Responsable du pôle santé de l'École supérieure
de danse de Cannes Rosella Hightower (France)

Elin Sanchez
National Institute of Dance Medicine and Science
(Royaume-Uni)

Dr Boni Rietveld
Chirurgien orthopédique au Centre de médecine danse
et musique à la Haye (Pays-Bas)

Dr Liane Simmel
Médecin du sport, Tamed (Allemagne)

12h30-13h — REGARD D'ARTISTE #1

Benjamin Millepiéd
Chorégraphe et directeur de la danse
de l'Opéra national de Paris

Pause déjeuner

14h30-15h30 — CONFÉRENCE

Pied et cheville du danseur :
panorama des blessures

Dr Boni Rietveld
Chirurgien orthopédique au Centre de médecine
danse et musique à la Haye (Pays-Bas)

15h30-16h — REGARD D'ARTISTE #2

Psyko Tico
Danseuse et chorégraphe au Crazy Horse à Paris

16h-16h30 — REGARD D'ARTISTE #3

Mathilde Monnier
Chorégraphe et directrice du CND

16h30-17h — REGARD D'ARTISTE #4

Dorothee Gilbert
Danseuse étoile du Ballet de l'Opéra national de Paris

10h30-11h30 — CONFÉRENCE

Place de la sphère viscérale dans la gestion
de l'équilibre et de la posture

Guillaume Krier
Ostéopathe

11h30-12h30 — CONFÉRENCE

L'amortissement des sauts par le mouvement :
prévention pour les cartilages

Blandine Calais-Germain
Danseuse et kinésithérapeute

Pause déjeuner

14h-15h — ATELIER

Le plié, une coordination dynamique au
service de la danse : du geste fonctionnel
au geste esthétique

Soahanta de Oliveira
Danseuse, professeur de danse classique (DE),
spécialisée en Analyse fonctionnelle du corps dans
le mouvement dansé (AFCMD)

Nathalie Schulmann
Danseuse, professeur de danse contemporaine (DE),
spécialisée en Analyse fonctionnelle du corps dans le
mouvement dansé (AFCMD)

15h-16h — CONFÉRENCE

Intérêt des sciences du mouvement
et du sport pour la recherche sur la santé
du danseur

Annabelle Couillandre
Maître de Conférences à l'Université Paris Ouest,
directrice de l'Institut de formation en masso-kinésithérapie
du Centre hospitalier régional d'Orléans

16h-17h — CONFÉRENCE

Quelles actions pour préserver le capital
santé des danseurs ?

Sarah Minski, Chantal Richard, Arnaud Miguel
Audiens / Fonds de professionnalisation et
de solidarité des artistes et techniciens du spectacle

10h30-11h30 — TABLE RONDE

Les contraintes techniques spécifiques
à la diffusion de la danse

En collaboration avec la Reditec (Association
professionnelle des responsables techniques
du spectacle vivant)

Claude Marnillod
Directeur des services techniques de l'École nationale
supérieure des Arts décoratifs de Paris

Gilles Carle
Chef de service des ateliers et moyens techniques
au Centre Pompidou Paris

Xavier Veriès
Directeur technique freelance

11h30-12h30 — CONFÉRENCE

La santé au travail. Prévenir les risques
professionnels : une opportunité d'aller
au-delà de la réglementation

Céline Roux et Audrey Serreys
CMB Médecine et Santé du travail

Pause déjeuner

14h30-16h — TABLE RONDE

Présentation croisée des actions santé au
sein de compagnies de danse permanentes

Thierry Leonard
Délégué général du Ballet de l'Opéra de Lyon

Georges Tran du Phuoc
Secrétaire général du Malandain Ballet Biarritz

Jean-Baptiste Colombié
Masseur-kinésithérapeute

Dr Aurélie Juret
Médecin du sport

Romuald Bouschbacher
Ostéopathe

16h-17h — ATELIER

Corps et graphie
Yourr Van den Bosch
Adjoint à la direction artistique du Ballet Prejocaj,
somatopathe

REGARD D'ARTISTE
Modérateur : *Maxime Fleuriot*
Délégation à la danse
Direction générale
de la Création Artistique - ministère de
la Culture et de la Communication

VISITES DU CND
EN FRANÇAIS ET ANGLAIS
Jeudi 27 novembre à 17h
Rendez-vous au rez-de-chaussée du CND
devant la billetterie.

Grand Studio (Rez-de-chaussée) *

Studio 3 (Niveau 1)

Studio 8 (Niveau 2)

* Grand studio
Traduction simultanée
Français - Anglais

10h-11h30 — TABLE RONDE

L'éducation du jeune danseur : comment former les jeunes danseurs à leur santé ?

Modérateur : *Pierre-Marie Quéré*

Directeur administratif et financier de l'ESDC
Rosella Hightower et de l'ENSD de Marseille

Paola Cantalupo

Directrice artistique de l'ESDC Rosella Hightower
et de l'ENSD de Marseille

Elsabeth Patel

Directrice de l'École de Danse de l'Opéra national de Paris

Clair Rousier

Directrice adjointe du CNDC Angers

Emma Redding

Directrice de Dance Science au Trinity Laban
Conservatoire of Music and Dance (Royaume-Uni)

Margot Rijnen

Consultante senior santé du danseur (Pays-Bas)

11h30-12h30 — ATELIER

Les apports pour la danse des sciences et de la médecine du sport : l'exemple du saut

Patrick Rump

Directeur de Gjum (Royaume-Uni)

Franck Appel

Spécialiste en médecine du sport, Gjum (Royaume-Uni)

Pause déjeuner

14h30-15h30 — CONFÉRENCE

Le suivi des sportifs de haut niveau à l'INSEP et des élèves de l'École de Danse de l'Opéra national de Paris

Dr. Tania Bellot

Médecin du sport, responsable du pôle médical à l'École de Danse de l'Opéra national de Paris

Dr. Alain Frey

Chef du département médical de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance)

15h30-16h30 — CONFÉRENCE

Le genou du danseur : un important centre de coordination de la jambe

Dr. Liane Simmel

Médecin du sport, Tamed (Allemagne)

16h30-17h30 — CONFÉRENCE

Santé et geste artistique

Jean-Christophe Paré

Directeur des études chorégraphiques du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris (CNSMDP)

17h30 — CLÔTURE

10h-11h — ATELIER

Prévenir l'influence du geste répétitif sur la posture

Philippe Campignon

Masseur-kinésithérapeute et formateur

11h-12h — CONFÉRENCE

Genou et danse

Dr. Anne Thiescé

Médecin rhumatologue spécialisée en traumatologie du sport

Dr Yoann Bohu

Chirurgien du sport

12h-13h — ATELIER

Le pied du danseur : clés fonctionnelles pour la prévention et la performance

Santiago del Valle Acedo

Kinésithérapeute

Pause déjeuner

14h30-15h30 — CONFÉRENCE

Le trac et l'anxiété de performance du danseur, comprendre le phénomène et se préparer psychologiquement à la scène

Dr André-François Archer

Rédacteur en chef de la revue *Médecine des arts*® et cofondateur de la Clinique du musicien et de la performance musicale (Paris)

15h30-16h30 — ATELIER

Prévention des pathologies du danseur par l'organisation de l'équilibre et les ajustements posturaux

Anne-Violette Bruyneel

Kinésithérapeute et docteur en sciences du mouvement humain

16h30-17h30 — ATELIER INTERACTIF EN ANGLAIS

Avoir une approche proactive de la prévention et de l'amélioration de la performance

Margot Rijnen

Consultante senior santé du danseur (Pays-Bas)

10h-11h — CONFÉRENCE

Gluten free, anorexie mentale, anorexie athlétique, comment s'y retrouver ?

Dr Paule Nathan

Spécialiste en médecine du sport, endocrinologie, nutrition, diabète

11h-12h — ATELIER

Equilibre étirements/renforcement musculaire pour un geste conscientisé et poétique

Catherine Augé

Professeur de danse classique (DE), diplômée en AFCMD, en technique Guy Voyer et en notation Corté

12h-13h — CONFÉRENCE

Panorama des pratiques somatiques

Isabelle Ginet

Enseignante au département danse de l'Université Paris 8 Vincennes Saint-Denis, praticienne de la méthode Feldenkrais et responsable du D.U. « Techniques du corps et monde du soin »

Pause déjeuner

14h30-16h — ATELIER

Une colonne vertébrale souple et mobile
Pratique Feldenkrais et santé du danseur

I Fang Lin

Danseuse et praticienne de la méthode Feldenkrais

16h-17h30 — ATELIER

Technique Alexander : compréhension des problèmes du danseur

Suzon Holzer

Danseuse, chorégraphe et pédagogue, professeur de la technique Matthias Alexander

VISITES DU CND

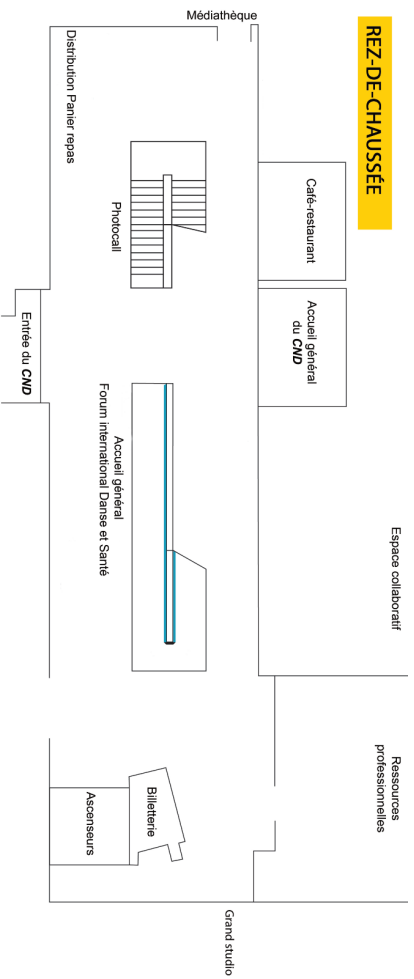
EN FRANÇAIS ET ANGLAIS

Vendredi 28 novembre à 14h

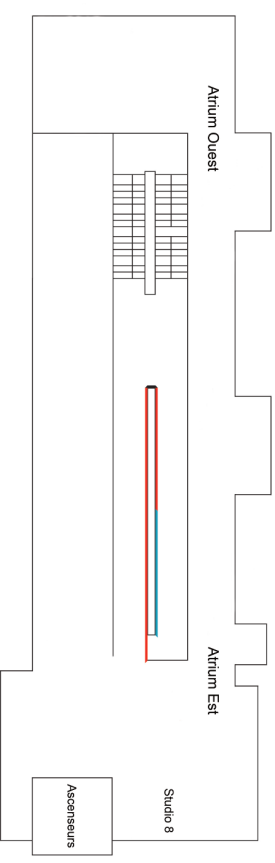
Rendez-vous au rez-de-chaussée du CND devant la billetterie.

PLAN D'ACCÈS

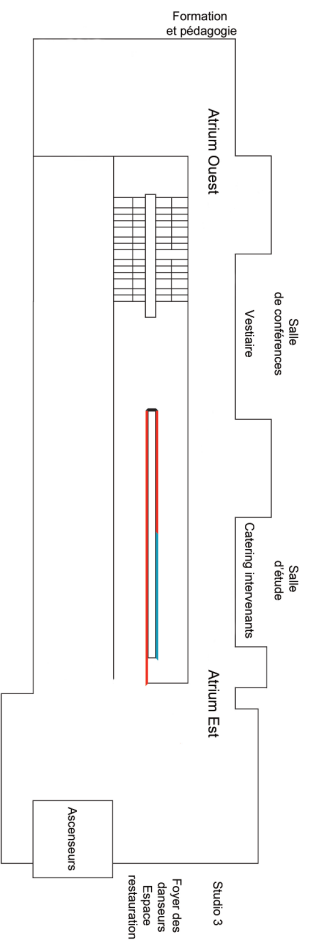
REZ-DE-CHAUSSEE



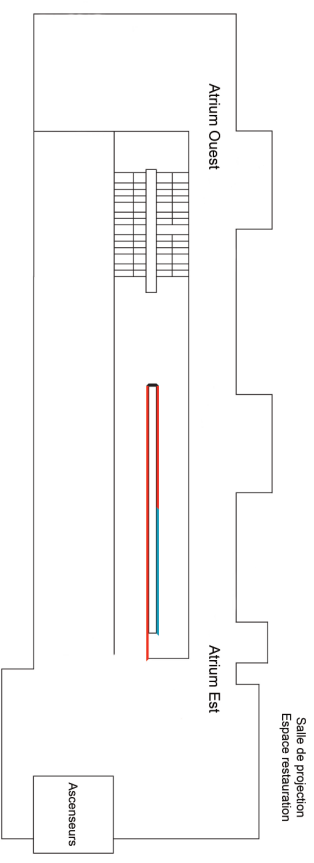
NIVEAU 2



NIVEAU 1



NIVEAU 3



10h — OUVERTURE DANSE ET SANTÉ

Pr-Didier Sicard

Président du comité consultatif national d'éthique jusqu'au 2008, professeur de médecine à l'Université Paris Descartes, ancien chef de service de médecine interne à l'hôpital Cochin de Paris.

10h30-12h30 — TABLE RONDE

Pour une médecine de la danse. Les programmes autour de la santé du danseur : approches internationales

Comment, à partir des expériences initiées dans différents pays, s'esquissent des programmes au service d'une médecine de la danse ?

Informier, fédérer, développer des réseaux, favoriser la recherche seront autant d'enjeux évoqués lors de cette table ronde, dans une perspective d'éducation, de prévention et de soin.

Moderatrice : **Gaïlia Valette Pienko**,
journaliste de danse

Dr Carlo Bagutti

Spécialiste en médecine interne, médecin du sport et médecine manuelle. Il est responsable d'un centre de médecine du sport, médecin pour la Fédération Suisse d'Athlétisme et expert pour une Commission au sein du CIO. Il est également médecin traitant d'écoles et de compagnies de danse, médecin du Prix de Lausanne et membre de la Fondation Rudolf Nouriev.

Peter Lewton-Brain

Après une carrière de danseur aux États-Unis et en Europe, Peter Lewton-Brain est enseignant en danse et ostéopathe, membre du conseil d'administration de l'IADMS (International Association for Dance Medicine and Science), fondateur des associations Danse Médecine Recherche (Monaco) et Danse environnement et santé (Cannes). Il est responsable du pôle santé de l'École supérieure de danse de Cannes Rosella Hightower et travaille également avec l'École Nationale Supérieure de Danse de Marseille et l'Académie Princesse Grace de Monaco.

Dr Boni Rietveld

Chirurgien orthopédiste au Centre de médecine danse et musique à la Haye aux Pays-Bas. Il est président fondateur de l'Association néerlandaise de médecine des arts (NVDMG). Il est membre de l'IADMS (International Association for Dance Medicine and Science), qu'il a présidée de 2007 à 2009, et préside la Fondation néerlandaise de médecine de la danse.

Elin Sanchez

Responsable du programme 'Healthier Dancer' chez Dance UK à Londres, elle gère le site Internet de la Fondation Rudolf Nouriev pour les professionnels de 10

la santé et les danseurs et collabore avec le responsable

du NIDMS (Institut national de médecine et science de la danse) au Royaume-Uni. Formée à l'American Ballet Theatre, au Boston Ballet School et à l'Alley School, titulaire d'une licence en danse et sociologie obtenue à l'Université du Nouveau-Mexique et d'une maîtrise en sciences de la danse du Conservatoire de musique et de danse Trinity Laban à Londres.

Elle est membre de l'IADMS (International Association for Dance Medicine and Science). Elle détient un diplôme Safe and Effective Dance Practice (Pratique de la danse saine et efficace).

Dr Liane Simmel

Médecin du sport et ostéopathe. Médecin consultant à l'École supérieure de musique et de théâtre de Munich, consultante santé senior au sein de l'association allemande de médecine de la danse (Tamed - Tanzmedizin Deutschland) et directrice de Fit for Dance, institut de médecine de la danse à Munich.

12h30-13h — REGARD D'ARTISTE #1

Moderateur : **Maxime Fleuriot**

Chargé de mission sur les enseignements, la recherche, la diffusion et la culture chorégraphiques à la Délégation à la danse - Direction générale de la création artistique (DGCA) du ministère de la Culture et de la Communication.

Benjamin Millepiéd

Après des études au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Lyon puis à la School of American Ballet, il reçoit le Prix de Lausanne en 1994, est engagé dans le Corps de Ballet du New York City Ballet en 1995, puis promu soliste en 1998 et *principal dancer* en 2002.

À partir de 2001, il développe également une activité de chorégraphe.

Directeur artistique du Morris Center Dance à Bridgeton (New York, 2004-2005) et chorégraphe résident au Baryshnikov Arts Center (New York, 2006-2007), il est chorégraphe et conseiller du film *Black Swan* de Darren Aronofsky (2010).

En 2011, il quitte le New York City Ballet et fonde sa propre compagnie à Los Angeles, L.A. Dance Project, un collectif de créateurs qui cherche à présenter la danse sous toutes ses formes. Sa dernière pièce a été présentée à la Biennale de la Danse de Lyon (2014). Depuis le 1^{er} novembre 2014, il est directeur de la danse de l'Opéra national de Paris. Il vient de signer sa troisième création pour le Ballet de l'Opéra, *Daphnis et Chloé*, avec la complicité de l'artiste-plasticien Daniel Buren.

14h30-15h30 — CONFÉRENCE

Pied et cheville du danseur : panorama des blessures

Dr Boni Rietveld

Chirurgien orthopédiste au Centre de médecine danse et musique à la Haye aux Pays-Bas. Il est président fondateur de l'Association néerlandaise de médecine des arts (NVDMG). Il est membre de l'IADMS (International Association for Dance Medicine and Science), qu'il a présidée de 2007 à 2009, et préside la Fondation néerlandaise de médecine de la danse.

15h30-16h — REGARD D'ARTISTE #2

Moderateur : **Maxime Fleuriot**

Psyko Tico

Danseuse, chorégraphe et coordinatrice artistique au Crazy Horse à Paris. Créatrice de plusieurs numéros pour Le Crazy, elle a collaboré en tant que chorégraphe ou assistante à la mise en scène avec plusieurs personnalités invitées comme Christian Louboutin.

16h-16h30 — REGARD D'ARTISTE #3

Moderateur : **Maxime Fleuriot**

Mathilde Monnier

Venue à la danse tardivement, Mathilde Monnier s'intéresse à la chorégraphie dès 1984. Ses questionnements artistiques sont liés à des problématiques d'écriture du mouvement en lien avec des questions plus larges comme "Ien commun", le rapport à la musique, la mémoire. Sa nomination à la tête du Centre chorégraphique national de Montpellier-Languedoc-Roussillon en 1994 marque le début d'une période d'ouverture vers d'autres champs artistiques ainsi qu'une réflexion en acte sur la direction d'un lieu institutionnel et son partage. Elle alterne la création de projets qu'elle signe seule avec des projets en co-signature, rencontrant différentes personnalités du monde de l'art : Katrine, Christine Angot, La Ribot, Heiner Goebbels...
Le 26 décembre 2013, elle est nommée directrice générale du **CND**.

16h30-17h — REGARD D'ARTISTE #4

Moderateur : **Maxime Fleuriot**

Dorothée Gilbert

Après des études au Conservatoire de Toulouse, elle entre à l'École de Danse de l'Opéra national de Paris en 1995. Engagée dans le Corps de Ballet en 2000, elle est promue coryphée en 2002, puis sujet en 2003 et première danseuse en 2005. Elle est nommée étoile du Ballet de l'Opéra national de Paris en décembre 2007, à l'issue d'une représentation de *Casse Noisette*. Elle s'illustre dans un large répertoire : Ashton, Balanchine, Béjart, Cranko, Forsythe, Kylian, Lacotte, Lander, McGregor, Millepiéd, Neumeier, Nouriev, Petipa, Petit, Robbins...

Lauréate de plusieurs prix : Prix du public de l'Association pour le Rayonnement de l'Opéra national de Paris (AROP) en 2003, Prix Carpeaux (2004), Prix Leonide Massine à Postano (2006). Elle est chevalier des Arts et des Lettres (2014).

10h30-11h30 — CONFÉRENCE

La place de la sphère viscérale dans la gestion de l'équilibre et de la posture : aspects mécaniques et neuro-physiologiques pour optimiser la performance ou diminuer d'éventuels symptômes liés à des troubles de la proprioception

Le contrôle de la station debout et de l'activité gestuelle nécessite un ajustement moteur permanent lié à l'intégration de toutes les afférences (informations nerveuses) parvenant au système nerveux central.

Ces afférences sont essentiellement issues de l'œil, de l'oreille interne, de la sole plantaire et de la musculature squelettique mais aussi de l'appareil manducateur et des globes oculaires. Il existe de plus en plus d'études évoquant la responsabilité d'autres structures dont l'innervation pourrait jouer un rôle dans la représentation interne de la gravité et dans le contrôle postural, notamment celle du système viscéral : les intestins, les reins ou encore l'utérus, avec une participation essentielle du système nerveux autonome. L'objectif de cette intervention est de présenter les différents acteurs qui jouent un rôle dans le contrôle du geste et de la posture, en incluant plus précisément le rôle des structures abdominales et de leurs intégrations neurologiques afin que les professionnels des arts vivants puissent les intégrer dans leur quotidien, que ce soit en terme de conscience, d'entretien et de soins.

Guillaume Krief

Ostéopathe à Lausanne, Guillaume Krief pratique depuis 1995. Il est titulaire de diplômes universitaires liés à l'anatomie clinique et à la posturologie.

Ancien sportif de haut niveau en pentathlon et en kung-fu, il possède également un BEES (Brevet d'État d'éducateur sportif) d'accompagnateur en montagne.

11h30-12h30 — CONFÉRENCE

L'amorçement des sauts par le mouvement : prévention pour les cartilages

La retombeée du saut peut donner lieu, en danse, à un choc qui se répercute depuis le sol, en remontant à travers le squelette.

Ceci concerne particulièrement les cartilages des os porteurs, ainsi que les ménisques et tous ces tissus qui se trouvent à la jonction articulaire, et qui sont là pour protéger l'os sous-jacent des contraintes que génère le mouvement. Le choc constitue une percussion, une compression, qui peut, à la longue, les fragiliser et même les léser, surtout s'il se produit toujours au même endroit par la répétition du même mouvement. Pour se prémunir de ces effets, on peut chercher à avoir un sol amortissant, ou un chaussant amortissant. Mais on peut aussi travailler sur le mouvement lui-même, en observant comment une certaine forme de réception du saut dilue le choc ou le répartit au mieux.

Cet exposé présente la chronologie de la réception du saut, ses déroulements possibles, et les moments-clés où il conviendrait de synchroniser certaines actions parfois minimes pour que le choc ne se produise pas, ou pour qu'il se répartisse. Il présente aussi certaines forces qui peuvent entrer en jeu pour cela. Enfin il propose des progressions pédagogiques pour acquérir ces savoir-faire dès les premiers apprentissages de la danse jusqu'aux sauts plus techniques.

Blandine Calais-Germain

Danseuse et kinésithérapeute, Blandine Calais-Germain vise à rendre l'anatomie accessible aux personnes qui pratiquent le mouvement. Ce concept a pris forme dans deux grandes méthodes : Anatomie pour le mouvement® et Geste anatomique®.

Blandine Calais-Germain est l'auteur de nombreux livres :

- « Anatomie pour le mouvement - Introduction à l'analyse des techniques corporelles » (1983).
- « Anatomie pour le mouvement, tome 2 : bases d'exercices » (1991), « Périnée féminin » (1996), « Abdos sans risque » (2008) et « Rééducation en résistance progressive » (2008).

Depuis 2004, elle conçoit des méthodes de mouvements entièrement fondés sur l'anatomie : Abdos sans risque®, Périnée et Mouvement®, et Sinovi®.

14h-15h — ATELIER

Le plié, une coordination dynamique au service de la danse : du geste fonctionnel au geste esthétique

La coordination du plié ou demi-plié est très largement sollicitée dans la palette des mouvements dansés. Elle initie, amortit, ponctue le pas. Elle est en grande partie chargée de la qualité du mouvement, de sa dynamique, de son expressivité.

Cependant quand le mouvement est mal ajusté, les contraintes deviennent pathogènes et c'est le corps dans son ensemble qui peut s'altérer. Le plié requiert des ajustements posturaux fins, une organisation musculaire précise, une orientation spatiale et une représentation qui méritent que l'on s'y attarde.

Cet atelier "théorico-pratique" vise la prévention des pathologies, mais aussi l'efficacité et la virtuosité. La coordination dynamique du plié, si elle est modulable et ajustée, devient un support expressif garant de la qualité du mouvement, pour l'ensemble des esthéticiens.

Soahanta de Oliveira

Danseuse classique, professeur de danse classique (DE), spécialisée en Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AF-CMD). Elle enseigne l'Anatomie-physiologie pour la formation des enseignants de danse, des praticiens du mouvement et des danseurs.

Nathalie Schuilmann

Danseuse contemporaine, professeur de danse contemporaine (DE), spécialisée en Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AF-CMD). Elle enseigne l'Anatomie-physiologie, et l'AF-CMD pour la formation professionnelle — diplôme d'État (DE) et Certificat d'aptitude (CA) — et intervient auprès de chorégraphes contemporains.

15h-16h — CONFÉRENCE

Intérêt des sciences du mouvement et du sport pour la recherche sur la santé du danseur

Le danseur, un artiste athlétique ou bien un athlète artistique ? Ce n'est pas la question mais ce qui est sûr, c'est que celui-ci est en permanence préoccupé par sa santé, complet bien-être bio-psycho-social, dans un contexte de performance artistique. Les sciences du mouvement et du sport, par leur approche pluridisciplinaire en s'appuyant sur les sciences de la vie, humaines et sociales, sont à notre disposition pour mieux comprendre les enjeux de santé d'un expert du mouvement en recherche de virtuosité. Cette conférence visera à travers d'exemples à montrer comment ces sciences sont utiles pour appréhender le bien-être physique, mental et social du danseur.

Annabelle Coullandre

Maître de Conférences à l'université Paris-Ouest-Nanterre-La Défense (EA 2931 - Centre de Recherches sur le Sport et le Mouvement) où elle enseigne principalement les sciences de la vie et de la santé dans un cursus en sciences du sport. Elle est membre du comité de recherche de l'ADMS (International Association of Dance Medicine and Science). Elle dirige l'Institut de Formation en masso-kinésithérapie du Centre Hospitalier Régional d'Orléans.

16h-17h — CONFÉRENCE

Quelles actions pour préserver le capital santé des danseurs ?

Sécurisation du parcours, droits, bilans de prévention, complémentaire santé, etc.

Sarah Minski, Arnaud Miguel, Chantal Richard

Groupe Audiens / Fonds de professionnalisation et de solidarité

Groupe de protection sociale dédié aux professionnels des secteurs de la culture, de la communication et des médias. Il assure la gestion du Fonds de professionnalisation et de solidarité des artistes et techniciens du spectacle.

10h30-11h30 — TABLE RONDE Les contraintes techniques spécifiques à la diffusion de la danse

En partenariat avec la Redifec.

Quelles sont les conditions requises pour qu'un spectacle de danse se déroule bien, en termes de préservation de la santé des danseurs ? Comment concilier impératifs techniques, budgétaires, temporels, artistiques et santé des danseurs ? Comment favoriser la compréhension des enjeux et problématiques spécifiques à chacun : direction technique du lieu, chorégraphe, scénographe, danseur ... ? Danser, à quelles conditions : quelles sont les limites à ne pas dépasser ? Cette table ronde pose à la fois la question du plateau, de la hauteur sous cintres, des dégagements, des coulisses, des choix scénographiques (décors, lumières...) et de la chorégraphe.

Claude Marmillod
Directeur des services techniques de l'École nationale supérieure des Arts décoratifs de Paris et ancien directeur technique de Centres chorégraphiques nationaux (CCN), Vice-président de Redifec, l'association professionnelle des responsables techniques du spectacle vivant.

Gilles Carle
Chef de service des ateliers et moyens techniques au Centre Pompidou Paris, ancien directeur technique de la compagnie Red Notes d'Andy Degroat et du Ballet de l'Opéra de Lyon.

Xavier Verlis
Ancien directeur technique du Centre de développement chorégraphique - Les Hivernales - Avignon - Vaucluse - Provence-Alpes-Côte d'Azur, ancien directeur technique de l'Opéra Théâtre d'Avignon et ancien directeur technique adjoint du Théâtre national de Chaillot.
Actuellement freelance.

11h30-12h30 — CONFÉRENCE La santé au travail. Prévenir les risques professionnels : une opportunité d'aller au-delà de la réglementation

Au travers du contrat de travail, les danseurs et leurs employeurs ont chacun des droits et des obligations. L'employeur doit en particulier garantir la santé et la sécurité des danseurs, et les danseurs doivent prendre soin d'eux-mêmes. Tous les employeurs doivent aussi évaluer les risques professionnels, retrascrire cette évaluation dans le Document Unique et mettre en place des mesures de prévention adaptées. Au-delà de la réglementation, l'évaluation des risques professionnels est donc une véritable occasion de construire les bases d'une pratique professionnelle qui permette de travailler en bonne santé tout au long de sa vie. La visite médicale est aussi une occasion pour l'artiste de faire le point sur son état de santé, les conditions de sa pratique ou encore son parcours professionnel. Le SIST-CMB (Service Interentreprise de Santé) au Travail des artistes et techniciens du spectacle) effectue le suivi de la santé des professionnels et développe des actions de prévention et d'information sur les risques liés à l'activité à destination des employeurs et des salariés. Il développe de nombreux outils et services afin d'accompagner le secteur dans ses démarches : guide « Santé au travail » pour les danseurs, un outil en ligne d'aide à l'évaluation des risques (ODALE), articles médicaux et fiches pratiques...

Céline Roux
Responsable du pôle Prévention du CMB - Médecine et Santé au travail.

Audrey Serleys
Chargée de prévention des risques professionnels, habilitée IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels), CMB - Médecine et Santé au travail.

14h30-16h — TABLE RONDE Présentation croisée des actions santé au sein de compagnies de danse permanentes

Pourquoi et comment mettre en place un plan d'accompagnement santé dans une compagnie de danse ? Cette table ronde sera l'occasion de présenter les projets initiés au sein du Ballet de l'Opéra de Lyon et du Malandain Ballet Biarritz. L'équipe médicale du Malandain Ballet Biarritz analysera ensuite le dispositif de suivi mis en place, pour des danseurs classiques effectuant 100 dates par an en France et à l'étranger. Le Ballet de l'Opéra de Lyon est une compagnie de répertoire dédiée à la danse contemporaine. Dirigé par Yorgos Loukos, il compte 31 danseurs capables d'aborder un répertoire varié, reflet de la création contemporaine.

Le Malandain Ballet Biarritz est l'un des 19 Centres chorégraphiques nationaux (CCN), dirigé par Yorgos Loukos. Il compte 31 danseurs, ce Ballet compte 22 danseurs permanents.

Thierry Leonardi
Délégué général du Ballet de l'Opéra de Lyon.

Georges Tran du Phouc
Secrétaire général du Malandain Ballet Biarritz.

Dr Aurélie Juret
Ancienne sportive de haut niveau (golf) et médecin du sport à SFORTIM Bayonne et posturologue (DIU 2010 / Toulouse Rangueil). Elle travaille avec le Malandain Ballet Biarritz depuis 2011.

Jean-Baptiste Colombié
Kinésithérapeute du sport.

Il a développé plusieurs équipes de soin pour différentes structures, notamment celle du Malandain Ballet Biarritz. Sa pratique holistique recherche l'implication du patient dans son traitement.

Romuald Bouschbacher
Ostéopathe à Biarritz.
Kinésithérapeute du sport de formation, sa pratique de l'ostéopathie est structurée et fonctionnelle, viscérale et crânienne. Il travaille avec les danseurs du Malandain Ballet Biarritz depuis 2007.

16h-17h — ATELIER Corps et graphie

Ecrire avec le corps, dire avec le corps, repousser les limites du corps...
Oui, mais...

La conscience de la nécessité de prendre soin du corps et de l'être afin de préserver la santé n'est, aujourd'hui, plus une excentricité. Cependant la question de santé qui nous préoccupe ici est celle, plus particulièrement, des danseurs. Que veut dire, pour un danseur, être en bonne santé ? Il existe autant de réponses que de danseurs, ce qui nous montre la complexité de la rencontre de la danse avec la santé. Il va de soi que la question de la santé se confronte très vite aux aspects inhérents à la pratique professionnelle des danseurs qui implique des exigences techniques et esthétiques ainsi que des conditions, un rythme de travail et des relations professionnelles et sociales spécifiques. Il est difficile, voire dépourvu de sens, de vouloir généraliser mais, très souvent, la danse se vit dans le dépassement du corps et de soi. Quelle est la place de l'interprète face aux exigences du chorégraphe et comment répondre aux exigences d'une danse qui se veut toujours plus performante, plus virtuose ? Le danseur se considère avant tout artiste, mais au regard de son activité physique, il est aussi athlète. Dès lors quels sont les enjeux des moyens que nous pouvons mettre en avant en terme d'entraînement, prévention et récupération ?

L'intervention se déroulera autour de deux axes :
Autour de mon expérience au Ballet Preljocaj
L'entraînement continu du danseur, l'organisation des répétitions et tournées, rythme de travail, temps de récupération...
Autour de la somatopathie : comment soigner autrement ?

L'approche de la somatopathie tente de donner une réponse en termes de prévention et récupération en abordant les lésions, qu'elles soient d'origine traumatique ou psychosomatique, dans le contexte global de la personne tout en donnant un sens aux symptômes.

Youn Van den Bosch
Assistant d'Angelin Preljocaj depuis 1999 et adjoint à la direction artistique du Ballet Preljocaj depuis 2005. Ancien danseur pour Andy Degroat et Gigi Caclieanu, il a suivi une formation de notation et d'analyse du mouvement Beneish au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris. Il est également somatopathe (École de somatopathe P.C. Vernet et O. Baudouin).

10h-11h30 — TABLE RONDE

L'Éducation du jeune danseur : comment former les jeunes danseurs à leur santé ?

Savoir connaître son corps, l'écouter et en prendre soin sont des atouts indispensables pour réussir une carrière épanouie de danseur. Alors que le travail du corps évolue dans tous les univers de la danse, que les techniques sonnaques et les offres de soins se multiplient et que les nouvelles générations développent leur propre analyse et choix pour leur santé, comment former les élèves danseurs à leur santé à la fois physique, psychique et sociale ? En s'appuyant sur les expériences concrètes des directeurs et responsables pédagogiques, cette table ronde croisera et partagera les expériences menées dans les écoles. Elle tentera de dépasser les solutions techniques mises en place pour soigner les élèves danseurs et de faire émerger les moyens développés pour former les jeunes danseurs à leur santé. En faisant un état des lieux des difficultés rencontrées et des solutions innovantes qui réussissent, l'objectif est de proposer aux écoles et aux enseignants des clés pour développer les outils pédagogiques au service de la santé du danseur.

Moderateur : Pierre-Marie Quéfé

Après avoir été danseur au Ballet de l'Opéra de Lyon puis aux Ballets de Monte-Carlo, il devient producteur-concepteur événementiel pendant quinze ans. Aux côtés de Paola Cantalupo, il intègre l'École supérieure de danse de Cannes Rosella Hightower en 2009 en tant que directeur administratif et financier puis l'École nationale supérieure de danse de Marseille (ENSDM) en 2012.

Paola Cantalupo

Formée à l'École de la Scala de Milan et médaille d'or du Prix de Lausanne, Paola Cantalupo danse pour le Ballet du XX^e Siècle, au Ballet de Hambourg, au Ballet National du Portugal puis aux Ballets de Monte-Carlo en tant que soliste et étoile. Titulaire du Certificat d'aptitude aux fonctions de professeur de danse, Elle est régulièrement invitée comme professeur ou membre de jury. Elle est membre du comité artistique du Prix de Lausanne et Vice-présidente de l'Association Danse Médecine Recherche. Elle est directrice artistique de l'IESDC - Rosella Hightower et de l'ENSMD.

Elisabeth Platel

Elisabeth Platel intègre l'École de Danse de l'Opéra national de Paris, après un premier Prix du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris. Engagée dans le Corps de Ballet de l'Opéra national de Paris en 1976, elle est promue première danseuse en 1979, puis

est nommée étoile à l'issue de la représentation de *Giselle*, le 23 décembre 1981. Elle a reçu le Prix Benoix de la danse pour l'ensemble de sa carrière et notamment pour son rôle d'Ambassadrice de l'École française à travers le monde. Tout en continuant à se produire comme étoile invitée, la nécessité de transmettre son art, de porter une réflexion s'est rapidement imposée. Professeur invitée en France et à l'étranger, elle romont également des ballets et assure la coordination des enseignements pour le diplôme d'État (DE) au sein du Corps de Ballet de l'Opéra national de Paris.

En septembre 2004, elle prend la direction de l'École de Danse de l'Opéra national de Paris.

Claire Rousier

Architecte DPLG, Elle a été interprète dans de nombreuses compagnies chorégraphiques. Elle a occupé de 1996 à 1998 le poste de responsable de la danse à la Cité de la musique. De 1999 à 2011, elle a été directrice du département du Développement de la culture chorégraphique, puis du département Mémoire et recherche au Centre national de la danse.

Depuis 2013, elle est directrice adjointe du CNDC d'Angers / École supérieure de danse contemporaine, qui prépare au diplôme national supérieur professionnel de danseur en danse contemporaine parallèlement à une licence en Sciences Humaines et sociales, parcours danse, portée par l'Université d'Angers.

Emma Redding

Responsable des Sciences de la danse au Conservatoire de musique et de danse Trinity Laban à Londres. Elle a été formée à la danse et s'est produite au sein de la compagnie hongroise Tranz Danz et pour Rosalind Newman à Hong-Kong. Elle enseigne la danse contemporaine au Trinity Laban et donne des cours de physiologie. Elle a travaillé pour le projet « Musique, Danse et Science ou comment optimiser le potentiel de performance ». Elle a également mené plusieurs études sur les effets de la danse sur la santé et le bien-être. Elle travaille actuellement comme co-chercheur sur le rôle des images du mental sur le processus de création d'une chorégraphie. Ancienne présidente de l'ADMS (Association Internationale pour la Médecine et la Science de la Danse), elle fait désormais partie de son Comité directeur.

Margot Rijken

Consultante senior sur la santé du danseur pour diverses écoles professionnelles de danse. En 1992, elle crée le programme danse et santé pour le Theaterstudio (École supérieure des arts du spectacle d'Amsterdam), qu'elle coordonne jusqu'en 2012. Elle a conseillé des compagnies et écoles professionnelles sur la mise en place de protocoles santé et bien-être des danseurs. De 1994 à 2004, elle a été cofondatrice et présidente de la Fondation néerlandaise pour la santé du danseur. Elle est membre de l'ADMS (Association Internationale pour la Médecine et la Science de la Danse).

11h30-12h30 — ATELIER

Les apports pour la danse des sciences et de la médecine du sport : l'exemple du saut

Fondée en janvier 2014, GJUUUM est composée d'une équipe interdisciplinaire de chercheurs en sport, kinésithérapeutes, psychologues du sport, préparateurs physiques et maîtres de ballet qui mettent les progrès de la science du sport et de la médecine à la disposition des danseurs du XXI^e siècle.

GJUUUM propose une méthode de formation spécialement conçue pour améliorer la performance, la créativité et le talent artistique des danseurs.

L'objectif de cette méthode est de former chaque danseur et de le guider afin qu'il acquière une autonomie au niveau de l'ensemble des fonctions du corps, de la santé et du bien-être. Ils travaillent avec le Royal Ballet de Londres, l'English National Ballet, la compagnie Forsythe, l'English National Ballet School, Tamara Rojo, Alina Cojocaru... Cet atelier présentera les principes scientifiques de base de l'entraînement au saut et montrera de quelle manière GJUUUM les applique ainsi que les résultats obtenus. Ceci permettra d'exposer des stratégies sur la manière dont la force de départ, la force explosive et la force maximale influencent les capacités de saut.

Patrick Rump

Membre de l'équipe nationale allemande de karaté, il s'est particulièrement intéressé aux applications des sciences et de la médecine du sport et des sciences de l'éducation. Son premier contact avec le monde de la danse remonte à 2007, lorsque William Forsythe l'engage comme directeur des sciences du sport au sein de sa compagnie. Un an plus tard, la danseuse Alina Cojocaru lui demande de venir à Londres pour l'aider à se remettre d'une grave blessure. Sa collaboration avec le Royal Ballet débute peu de temps après. En 2013, Tamara Rojo, directrice artistique de l'English National Ballet, l'engage dans son équipe. En 2014, Patrick Rump fonde sa propre société : GJUUUM, Movement Progressive.

Frank Appel

Titulaire d'une maîtrise en sciences du sport, médecine du sport et psychologie, il acquiert une expérience pratique en travaillant pour divers centres de rééducation orthopédique et traumatologique en Allemagne. Il voyage en Australie et en Nouvelle-Zélande avant de s'installer à Londres où il travaille comme chercheur du sport au sein du Royal Ballet et de l'English National Ballet notamment. Il est co-fondateur de la société GJUUUM avec Patrick Rump.

14h30-15h30 — CONFERENCE

Le suivi des sportifs de haut niveau à l'INSEP et des élèves de l'École de Danse de l'Opéra national de Paris

Approches comparées entre les modalités de suivi des sportifs de haut niveau à l'INSEP et des élèves de l'École de Danse de l'Opéra national de Paris. L'École de Danse de l'Opéra national de Paris est dotée d'une équipe médicale composée d'un médecin du sport spécialisé, d'une infirmière, d'un kinésithérapeute, d'un nutritionniste et d'un préparateur physique.

L'INSEP, l'institut national du sport, de l'expertise et de la performance, concourt à la formation et à la préparation des sportifs de haut niveau. Il comprend un département médical qui veille à la préservation de la santé des sportifs de haut niveau.

Dr Tania Bellot

Médecin du sport, responsable du pôle médical à l'École de Danse de l'Opéra national de Paris.

Dr Alain Frey

Chef du département médical de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance),

15h30-16h30 — CONFÉRENCE

Le genou du danseur : un important centre de coordination de la jambe

En tant que plus grosse articulation du corps, le genou agit comme un important centre de coordination de la jambe. Situé entre l'articulation de la hanche et le pied, il réagit à chaque mouvement et position de ses partenaires fonctionnels. Lorsqu'il s'agit d'évaluer la tension et la charge qui pèsent sur le genou du danseur, la forme et la mobilité du pied, la structure osseuse et musculaire de la hanche, la position du bassin et de l'ensemble de la colonne vertébrale jouent un rôle majeur.

Pour avoir un aperçu des exigences liées au corps du danseur, on commence par analyser l'anatomie du pied, la torsion tibiale, l'inversion de la hanche et la ceinture pelvienne. On examine ensuite la souplesse, la fonction et la force musculaire pour pouvoir sélectionner, au cas par cas, des éléments clés au moyen desquels les danseurs seront à même d'influencer, de modifier et d'améliorer la biomécanique de leurs membres inférieurs. L'étape suivante consiste à étudier les habitudes quotidiennes corporelles, qui peuvent avoir une incidence négative sur la fonctionnalité en introduisant des schémas de mouvements dommageables dans le système moteur neurologique des danseurs.

Ce processus souvent inconscient se répète quotidiennement. Pour y mettre fin, on réalise des exercices précis axés sur la mobilisation (afin d'élargir les possibilités de mouvement), la prise de conscience, le renforcement (pour permettre aux muscles et au système neurologique d'effectuer des mouvements auxquels ils ne sont pas habitués) et la relaxation (afin de réduire les tensions musculaires inutiles et les restrictions au niveau des tissus mous).

Cet exposé s'adresse aux danseurs, aux professeurs de danse et aux praticiens intéressés par une approche holistique de l'alignement des jambes des danseurs et qui souhaitent aider les danseurs à optimiser leur propre approche anatomique et biomécanique.

Dr Liane Simmel

Médecin du sport, ostéopathe, Consultante senior au sein de l'association allemande de médecine de la danse (Tamed (Tanztmedizin Deutschland), directrice de Fit for Dance, institut de médecine de la danse à Munich (Allemagne).

16h30-17h30 — CONFÉRENCE

Santé et geste artistique

«Je propose une réflexion ouverte, à la croisée de mes souvenirs d'artiste, d'observateur placé au cœur des apprentissages de la danse et de responsable de projet pédagogique aujourd'hui au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris (CNSMDP). Paroles relatives à l'attention qu'un danseur peut porter au corps, à son propre corps. Questions qui ne trouvent leurs réponses qu'au cœur de la pratique. Où s'origine la préoccupation de faire mieux, la curiosité d'en savoir plus sur la maîtrise du mouvement ? Pourquoi rechercher une compréhension plus objective des mobilités du corps ? Jusqu'où nourrir le désir de se mettre au service de l'expressivité d'un chorégraphe ? Comment entretenir le besoin, la nécessité d'être en acte, le sentiment d'urgence ? Pourquoi tenter de prendre un risque ou chercher à se préserver ?

Être attentif, être à l'écoute de soi, participe d'une organisation spécifique du danseur à l'endroit où, tout en se « dépensant » physiquement, il se révèle à lui-même comme pensant son geste en tant que texte. Tout texte est un long cheminement où interagissent en permanence, desirs et peurs, choix et obligations, espaces de liberté et de contrainte, arbitraire et logique, jeux avec l'imprévu et inventions de systèmes d'écriture et surtout, incessante remise en acte et en corps.

Cette textualité à l'œuvre, ce geste toujours en devenir, est le voyage de l'artiste. Son vécu est le déplacement sans fin dans l'interprétation. Parcours où se découvrent les clés des négociations toujours risquées avec l'effort, l'énergie à dépenser, les limites à ne pas dépasser, où l'on rencontre aussi le ressourcement, l'incorporation, l'appropriation, la régénération, où ce qui a été consommé, nourrit le retour.»

Jean-Christophe Paré

Danseur interprète au sein de l'Opéra national de Paris, puis dans différentes compagnies. Il a occupé les fonctions d'inspecteur de la danse au ministère de la Culture et de la Communication puis de directeur de l'École Nationale Supérieure de Danse de Marseille. Il suit l'enseignement de Wilfride Piolet qui, en relation avec Odile Rouquet, expérimente une nouvelle approche analytique du geste expressif et technique en danse classique. Il est actuellement directeur des études chorégraphiques au CNSMDP.

17h30 — CLÔTURE

10h-11h — ATELIER

Prévenir l'influence du geste répétitif sur la posture

Les pathologies inhérentes à la pratique de la danse sont partiellement identifiées. Travailler avec une trop grande amplitude articulaire est dommageable pour les articulations. Pour le danseur, comme pour le sportif de haut niveau, le problème réside dans la difficulté à réaliser des poussées de mouvement sollicitant trop fortement le corps, tout en respectant la physiologie. Dépasser l'amplitude physiologique du grand écart ou de l'en-dehors, l'hyper-rectitude cervico-dorsale, l'hyper-lordose dorso-lombaire, l'hyperlaxité sont autant de risques à long terme. L'analyse de la posture de nombreux danseurs permet de mettre en évidence une posture type, possible terrain prédisposant à certaines de ces pathologies. Le concept des chaînes musculaires et articulaires G.D.S. (Godelieve Derys-Stuyf) précise cette interaction, en associant cette posture à l'activité préférentielle regroupée en chaînes de tension myo-fasciale. Face à des professionnels qui n'écoutent pas toujours le signal d'alarme que représente la douleur, et qui ne consentent que lorsque la pathologie est déjà bien installée, la solution passe par la prise de conscience de la bonne physiologie corporelle et son intégration par le vécu, afin de pouvoir gérer l'équilibre corporel au quotidien. Ne plus se contenter de maîtriser son corps, mais apprendre à l'écouter, à l'aimer. La programmation d'une respiration physiologique est particulièrement indiquée dans ce cas : susciter, par le vécu, la prise de conscience des gestes justes (respect de la bonne physiologie corporelle) puis répéter ces mouvements en parallèle à l'entraînement, de façon à les ré-automatiser.

Une conclusion en forme de questions : jusqu'où peut-on aller dans la performance ? Le thérapeute doit-il cautionner les excès, car c'est le plus souvent ce que nous demandent les patients ?

Philippe Campignon

Formé à la méthode Mézières et la méthode des chaînes musculaires et articulaires Godelieve Derys-Stuyf, il enseigne à l'association Mezièrse internationale de kinésithérapie (A.M.I.K.) jusqu'en 2009, puis devient directeur de l'enseignement à l'Institut des chaînes et techniques G.D.S. (I.C.T.G.D.S.) de 1987 à 2012. Directeur du Centre de Formation Philippe Campignon, il est intervenant à l'Institut national de la kinésithérapie - Paris et à l'école de kinésithérapie La Panasse - (ISEI - Bruxelles). Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages : «Respir-Actions» (éditeurs Frison-Roche) «La Biomécanique des chaînes musculaires et articulaires GDS - notions de base», «Les chaînes de l'axe horizontal» (2 tomes) et «Les chaînes de l'axe vertical» (2 tomes).

11h-12h — CONFÉRENCE

Genou et danse

Les pathologies du genou du danseur sont assez rarement décrites, elles sont pourtant fréquentes et entravent la carrière des danseurs. Dès la première page de recherche sur Internet on trouve : « Mon genou a des cartilages émiettés et je me suis déjà déboîtée six fois les rotules » (Isabelle Charavola) ; « J'ai réalisé que j'avais une fracture au cartilage du genou... mais là, la souffrance était tellement insupportable que j'ai dû me faire opérer » (Auréli Dupont) ;

« Un ligament externe du genou est au bord de la déchirure, Marie-Agnès Gillot se fait opérer... ». L'articulation du genou réunit le fémur au tibia et le fémur à la rotule. Elle présente deux axes de liberté : flexion / extension et rotations en flexion. Les pathologies les plus fréquentes en danse classique, concernent l'appareil extenseur avec les pathologies fémoropatellaires et les tendinites rotuliennes (50%). Ces pathologies résultent souvent d'une dysplasie rotulienne ou trochléenne e/ou du travail forcé de l'en-dehors au niveau du bas de jambe dans le plié lors d'un déficit de l'en-dehors au niveau de la hanche, e/ou d'une raideur de la cheville limitant l'amorti lors des réceptions de sauts e/ou d'un manque de relâchement du quadriceps entre deux contractions. Hormis ces pathologies spécifiques, on retrouve chez les danseurs toutes les pathologies traumatiques du sportif : luxation aigüe de rotule chez l'adolescent, lésions méniscales et entorses, principalement lors de réceptions de sauts et lors de la pratique des « danses urbaines ». La pathologie dégénérative concerne le danseur plus âgé mais peut s'observer tôt après un traumatisme. Quelles que soient ces pathologies, il est très important pour les prévenir de privilégier la technique à la performance, de respecter l'alignement hanche/genou/cheville dans le plié, de renforcer et étirer les muscles, de rééduquer toute pathologie de cheville ou de hanche, de prendre en compte la fatigue et d'observer des temps de récupération ou de repos suffisants.

Dr Anné Thiescé

Anne Thiescé a un double parcours de danseuse et de médecin. Elle est médecin rhumatologue spécialisée en traumatologie du sport. Sa thèse de doctorat portait sur la hanche du danseur. Elle a participé à l'instauration du suivi médical des enfants de l'École de Danse de l'Opéra national de Paris de 1984 à 1989, puis a été attachée jusqu'en 2001 au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris et au Jeune Ballet de France. Elle a publié un ouvrage : « Le Geste danse et ses

conséquences en rhumatologie », a été rédactrice du site médical internet de la Fondation Nouryev et chargée de cours. Elle a également pratiqué la danse classique jusqu'en 2005, été répétitrice et jury des examens de danse classique dans des conservatoires municipaux de 1985 à 1996.

Dr Yoann Bohu

Chirurgien orthopédique et traumatologue, arthroscopiste, il est le manager médical et le chirurgien du Racing-Métro 92. Il est spécialiste de la chirurgie du genou, de la hanche et de l'épaule.

12h-13h — ATELIER

Le pied du danseur : clés fonctionnelles pour la prévention et la performance

Nous aborderons l'anatomie pratique du pied et de la cheville grâce à la morphologie, l'auto-palpation et l'observation du mouvement. Différentes situations techniques seront traitées aussi bien sur le plan statique (pied à plat, demi-pointes) que dynamiques (saut, réception, tour) afin d'obtenir un meilleur équilibre. Partant de ces bases, des exercices d'automassage, auto-étirement, renforcement et proprioception seront proposés en faisant le lien avec les principales pathologies et dysfonctionnements retrouvés en danse.

Le danseur, de tout style, trouvera des bases pratiques pour la prévention et l'optimisation de cette importante région de son corps.

De plus, le professeur de danse trouvera des outils pédagogiques et conceptuels lui permettant d'enrichir sa transmission avec justesse et simplicité. (Prérequis : coup d'œil préalable à l'anatomie du pied).

Santiago del Valle Aceedo est kinésithérapeute libéral à Paris, spécialisé dans le diagnostic fonctionnel et le traitement des danseurs, cirassiens et musiciens. Il enseigne la kinésithérapie à l'EFOM et travaille dans plusieurs projets de recherche en anatomie et dissection à l'Université Paris Descartes.

14h30-15h30 — CONFÉRENCE **Le trac et l'anxiété de performance du danseur, comprendre le phénomène et se préparer psychologiquement à la scène**

Le trac est un phénomène banal chez les danseurs. Il s'agit néanmoins d'un sujet qui fait l'objet de peu de recherches dans le domaine de la danse. Quelle est la différence entre le trac et l'anxiété de performance ? Quels sont les mécanismes qui sous-tendent ce type d'émotions ? De quelle manière affectent-elles la performance et la carrière du danseur ?

Existe-t-il des différences avec d'autres pratiques artistiques comme la musique et son expression scénique ? Le perfectionnisme, le niveau d'anxiété habituel et quotidien en-dehors de la scène influencent-ils le trac et comment ? L'anxiété de performance est un stress spécifique à la scène : est-elle un facteur favorisant les accidents sur scène ou lors des répétitions ? Quelle est son influence sur l'émergence de troubles musculo-squelettiques chez le danseur ? Existe-t-il des composantes personnelles qui favorisent cet état d'anxiété scénique ?

Quelle est l'influence du style pédagogique, du milieu social et parental ? Comment les danseurs font-ils face psychologiquement au stress scénique, comment les préparer et améliorer leur performance scénique et contribuer à favoriser une expression scénique de qualité ?

Existe-t-il des moyens simples et efficaces pour modérer le stress scénique ?

Tels sont les thèmes qui seront abordés lors de cette conférence.

Dr André-François Arcier

Cofondateur et rédacteur en chef de la revue Médecine des arts et du site internet www.medecine-des-arts.com. Cofondateur de la Clinique du musicien et de la performance musicale (Paris).

Après une thèse de médecine il y a 40 ans sur la santé des artistes, il se consacre à développer le concept de Médecine des arts et a fondé l'Association Européenne Médecine des arts. Il a publié plusieurs ouvrages sur le trac et de nombreux articles sur ce thème et celui de la santé des artistes.

15h30-16h30 — ATELIER **Prévention des pathologies du danseur par l'organisation de l'équilibre et les ajustements posturaux**

Les capacités d'organisation de l'équilibre et du mouvement font partie intégrante de la prévention des pathologies du danseur. En effet, toute activité motrice spécialisée, comme les mouvements dansés, nécessite un compromis efficace entre la mobilité et la stabilité du corps. Lorsque ces stratégies ne sont pas optimales, le danseur développe des compensations qui peuvent engendrer une sur-sollicitation des articulations,

des tendons ou des muscles. Par ailleurs, le manque d'adaptabilité des ajustements posturaux induit une diminution de la performance voire une instabilité. Dès lors, l'apprentissage de la danse doit inclure un travail spécifique de l'équilibre au service de la prévention. Cet atelier abordera les éléments théoriques et scientifiques nécessaires à la mise en place d'un travail efficace de l'équilibre pour le danseur.

Anne-Violette Bruyneel

Kinésithérapeute et docteur en sciences du mouvement humain, elle développe une activité de recherche, formation et suivi auprès des danseurs. Après avoir travaillé à l'École Nationale Supérieure de Danse de Marseille et au Ballet national de Marseille, elle a développé l'association Artnetic qui propose d'effectuer des actions de prévention auprès des structures accompagnant les danseurs tout en développant des projets de recherche scientifique autour de la compréhension du mouvement dansé. Elle est l'auteur de plusieurs articles dans différentes revues (Profession spectacle, La Scène, Médecine des arts...).

16h30-17h30 — ATELIER INTERACTIF EN ANGLAIS **Avoir une approche proactive de la prévention et de l'amélioration de la performance**

Quels sont les moyens les plus judicieux de répondre aux exigences physiques, mentales et esthétiques du métier de danseur ? Ce questionnement sera au cœur d'un débat interactif avec les participants sur le pourquoi et le comment du mode de vie, d'une formation intelligente et de la prévention des blessures pour optimiser performance et longévité en danse.

Margot Rivven

Consultante senior sur la santé du danseur pour diverses écoles professionnelles de danse. En 1992, elle crée le programme danse et santé pour le Theaterschool (École supérieure des arts du spectacle d'Amsterdam), qu'elle coordonne jusqu'en 2012. Elle a conseillé des compagnies et écoles professionnelles sur la mise en place de protocoles santé et bien-être des danseurs. De 1994 à 2004, elle a été cofondatrice et présidente de la Fondation néerlandaise pour la santé du danseur. Elle est membre de l'IADMS (Association Internationale pour la Médecine et la Science de la Danse).

10h-11h — CONFÉRENCE

Gluten free, anorexie mentale, anorexie athlétique, comment s'y retrouver ?

Les danseurs ont un rapport spécifique à leur corps qui doit répondre à des exigences esthétiques tout en étant soumis à une activité physique intense. Beaucoup de danseurs se préoccupent donc de leur alimentation. Ils sont très sensibles aux modes mais souvent déconcertés. Si adopter une alimentation sans gluten ou sans blé peut être bénéfique pour certains, cela ne s'applique pas à tous et peut être source de carences délétères pour la pratique de la danse.

Certains ont un comportement orthorexique. Cette obsession du manger sain empêche tout épanouissement, avec le risque de se couper de toute convivialité. D'autres vont développer une anorexie mentale facilement repérable. La Haute Autorité de la Santé (HAS) recommande un dépistage précoce pour éviter le passage à la chronicité et un dépistage ciblé sur les populations à risque dont fait partie la danse.

L'anorexie athlétique, spécifique du sportif est plus difficile à diagnostiquer. Elle est fréquente dans les sports où intervient une composante esthétique et se caractérise par une volonté de maintenir un poids bas pour améliorer ses performances. Le risque est de développer des graves carences, des troubles du comportement alimentaire et une véritable anorexie mentale. Dans le monde du sport, des mesures de prévention ont été prises. Les recommandations mises en place par la plupart des fédérations sportives devraient être connues et appliquées par tous ceux qui gravitent autour du danseur.

Paulie Nathan est spécialiste en médecine du sport, endocrinologie, nutrition, diabète. Elle a travaillé au département danse du CNSM DP pendant dix ans, participé au site médical de la Fondation Nouriev et collaboré avec le CND. Elle est l'auteur des ouvrages « Le guide de l'alimentation pour les familles » et « Se soigner par l'alimentation » (Éditions Odile Jacob) et « Larousse de la cuisine saine et gourmande » (Éditions Larousse).

11h-12h — ATELIER

Equilibre étiements / renforcement musculaire pour un geste conscientisé et poétique : un questionnement croisé entre AFCMD, ostéopathie et somatraling

Quelle est l'importance et le rôle de l'échauffement ?

Pourquoi un renforcement musculaire ciblé est-il source d'enrichissement poétique ?

Comment les étiements ostéo-articulaires et musculaires participent-ils à cet enrichissement ?

Quel est l'intérêt pour un danseur d'avoir

une vision/perception dynamique des tissus ?

Comment tous ces éléments mêlés peuvent-ils

influer sur la bonne santé du danseur ?

Catherine Augé

Diplômée en AFCMD, en technique Guy Voyer, en notation Conté, elle est professeur de danse classique (DE) et formatrice en Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé.

Sa recherche personnelle vise à questionner les ressorts profonds de l'éducation artistique des amateurs, afin de leur permettre d'enrichir leur pratique par un dialogue constructif et poétique avec leur corps, en vue d'un plaisir et d'une expressivité accrues.

12h-13h — CONFÉRENCE

Panorama des pratiques somatiques

« Les pratiques somatiques sont un ensemble de pratiques corporelles, développées depuis le début du XX^e siècle, qui se situent à la croisée de l'éducation du geste, du thérapeutique et de l'artistique. Ce ne sont pas des pratiques dansées, et cependant leur histoire est profondément imbriquée avec celle de la danse, et les danseurs les connaissent bien et les pratiquent... parfois sans le savoir.

En France, elles ont un statut marginal, souvent dit « alternatif » comme si elles devaient se substituer à l'approche médicale et si le danseur se devait de « choisir » entre une approche et l'autre.

Cette présentation s'attachera, dans un premier temps, à présenter les traits caractéristiques des Somatiques, et la vaste boîte à outils qu'elles offrent pour affiner, reconstruire ou étendre le répertoire des coordinations, nourrir l'attitude posturale, à partir d'un travail approfondi de prise de conscience. En effet, les Somatiques se distinguent de l'approche médicale et paramédicale en s'appuyant sur les savoirs et les ressentis de l'élève pour faire émerger une amélioration ou un changement.

Dans un second temps, j'insisterai sur la place du travail de l'imaginaire dans la prévention et le maintien de la santé du danseur, afin d'interroger un peu les hiérarchies dominantes entre les savoirs dits objectifs et universels de « la science », et les pratiques dites empiriques et subjectives de l'expérience artistique. »

Isabelle Ginot

Enseignante au département danse de l'Université Paris 8 Vincennes Saint-Denis, praticienne de la méthode Feldenkrais et responsable du D.U. « Techniques du corps et du monde du soin ».

14h30-16h — ATELIER

Une colonne vertébrale souple et mobile Pratique Feldenkrais et santé du danseur

La méthode Feldenkrais enseigne à ouvrir des champs de possibilités dans le fonctionnement du corps, à retrouver une liberté dans nos comportements, à faire surgir notre potentiel insoupçonné. Ce travail est une invitation à explorer, questionner, interroger notre état de corps afin de mieux nous connaître, de mieux sentir, pour nous organiser dans nos mouvements quotidiens.

« Si nous ne pouvons pas changer grand-chose à l'hérité, nous pouvons en revanche améliorer considérablement les moyens de libérer la créativité qui est en nous ».

Moshé Feldenkrais

I-Fang Lin

Artiste-chorégraphique, elle a collaboré avec Mathilde Monnier, Christian Rizzo, François Verrat, Emmanuelle Huvyn, Didier Théron, Jacques Paratrozzi, Pierre Droulers, Dominique Figarella, Philippe Katerine, Erikm, Rhinopérose, Louis Schavis, Fabrice Ramalingom, Anne Colloid, Didier Théron, Kosei Yamamoto, ...

Praticienne diplômée de la méthode Feldenkrais, elle anime des séjours en France et à l'étranger intégrant cette pratique à la danse. Depuis 2010, elle accompagne les artistes qui souhaitent affiner leur présence sur scène : Nicole Rechain, François & the Atlas Mountain, Didier Galas, ... en proposant un travail sur la physicalité basé sur l'observation et la prise de conscience par le mouvement.

16h-17h30 — ATELIER

Technique Alexander : compréhension des problèmes du danseur

La Technique Alexander est née d'une recherche sur la voix.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) était un comédien australien qui souffrait régulièrement d'aphonie et de gêne respiratoire, surtout pendant ou après des périodes de travail intense sur scène.

Observer, comprendre en dansant comment et pourquoi l'apport de la technique Alexander peut permettre de donner au danseur outils et moyens afin de résoudre ses propres difficultés.

Suzon Holzer

Danseuse, chorégraphe et pédagogue, elle est aussi professeur de la technique Matthias Alexander. Elle porte un intérêt particulier à la relation et la cohésion entre cette technique et le travail du danseur.

Dance and Health: access to useful links and websites

Anatomy
Blandine Calais-Germain website for learning anatomy
www.calais-germain.com

ADMIR
Association of Dance Medicine and Research
www.admrdanse.com/

AFCGMD
To better understand the human body in movement
www.afcmdp.de

Articnetic
Movement analysis to prevent musculoskeletal disorders
www.articnetic.org

Arts and medicine
www.medicine-des-arts.com

AUDIENS
Social welfare group for Culture, Communication and Media
www.audiens.org

GUJUM
Sport Science for Dance medicine
www.gjum.com

IADMS
International Association for Dance Medicine and Science
www.idmids.org

INSEP
French National Institute for Sport, Expertise and Performance
www.insep.fr

Institute for Dance Medicine Fit for Dance
www.fitfordance.de

Muscular chains
Method of the GDS muscular chains
www.philippe-campignon.com
www.methode-gds.com

NIDMIS
National Institute of Dance Medicine and Science
Enhancing health, well-being, and performance in dance
www.nidmis.co.uk

Occupational medicine and health
www.cmb-sante.fr

Professionalisation and Solidarity Fund dedicated to artists and stage technicians
www.artistesettechniciensdspectacle.fr

Recherche en Mouvement
Somatic education applied to artistic expression
www.rechercheenmouvement.org

REDITEC

Professional association of Technical Managers of performing arts
www.reditec.fr

Tamed
German dance medicine association
www.tamed.de

Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance
Conservation of Music and Dance including a dance science programme
www.trinitylaban.com

Rudolf Nureyev Foundation
Rudolf Nureyev Foundation Medical Website
To provide information for dancers and dance medicine
www.medical.org

Useful information

Ticket office
reservation@cnd.fr – 868 638 141-63-4

Tours of the CND in french and english
November, 27th
November, 28th
November, 29th
November, 30th
November, 1st
November, 2nd
November, 3rd
November, 4th
November, 5th
November, 6th
November, 7th
November, 8th
November, 9th
November, 10th
November, 11th
November, 12th
November, 13th
November, 14th
November, 15th
November, 16th
November, 17th
November, 18th
November, 19th
November, 20th
November, 21st
November, 22nd
November, 23rd
November, 24th
November, 25th
November, 26th
November, 27th
November, 28th
November, 29th
November, 30th
December, 1st
December, 2nd
December, 3rd
December, 4th
December, 5th
December, 6th
December, 7th
December, 8th
December, 9th
December, 10th
December, 11th
December, 12th
December, 13th
December, 14th
December, 15th
December, 16th
December, 17th
December, 18th
December, 19th
December, 20th
December, 21st
December, 22nd
December, 23rd
December, 24th
December, 25th
December, 26th
December, 27th
December, 28th
December, 29th
December, 30th
December, 31st

Wifi
Connect to Wifi - GUEST-WIFI .
Sign up.

The code can be used for one day.
The code can be used for one day.

Coworking space (Ground floor)
Find the Professional Resource Department information sheets
Watch the documentary *Let's dance !*

The foot is essential for a dancer, the fundamental element to his strength and elegance. But he can not take on another role: be musical or sensuous and resist dictate.

Two complementary Dance and Health webliography.

Danse et Santé : une sélection de sites utiles

Anatomie

Site de Blandine Calais-Germain sur sa méthode d'enseignement de l'anatomie.
www.calais-germain.com

ADMIR

Association Danse Médecine Recherche
Association dédiée à la santé du danseur.
www.admrdanse.com/

AFCGMD

Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé
www.afcmd.de

Articnetic

Prévention des troubles musculo-squelettiques par l'analyse du mouvement
www.articnetic.org

AUDIENS

Groupe de protection sociale des secteurs de la culture, de la communication et des médias
www.audiens.org

Chaines musculaires

Méthode des chaînes musculaires et articulaires GDS
www.philippe-campignon.com
www.methode-gds.com

CMB Médecine et santé au travail

www.cmb-sante.fr

Fondation Rudolf Nureyev

Site médical de la Fondation Nureyev dédié à la médecine de la danse pour les danseurs et les professionnels de la santé
www.nureyev-medical.org

Fonds de professionnalisation et de solidarité des artistes et techniciens du spectacle

www.artistesettechniciensdspectacle.fr

GUJUM

Sciences du sport pour une médecine de la danse
www.gjum.com

IADMS

Association internationale médecine et science de la danse

www.iadms.org

INSEP

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance
www.insep.fr

Institute for Dance Medicine Fit for Dance

www.fitfordance.de

Médecine des arts

www.medicine-des-arts.com

NIDMS

The National Institute of Dance Medicine and Science
www.nidms.co.uk

Recherche en Mouvement

Outils d'analyse du mouvement au service de l'expression artistique
www.rechercheenmouvement.org

REDITEC

Association Professionnelle des Responsables Techniques du Spectacle Vivant
www.reditec.fr

Tamed

Association allemande de médecine de la danse
www.tamed.de

Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance

Conservatoire de musique et danse contemporaine proposant un programme en sciences de la danse
www.trinitylaban.ac.uk

Informations pratiques

Billetterie-Reservation

reservation@cnd.fr
01 41 83 98 98 –

Visites du CND en français et anglais

Jeudi 27 novembre à 17h
Vendredi 28 novembre à 14h
Rendez-vous au rez-de-chaussée du CND devant la billetterie.

Accès wifi

Se connecter au wifi appelé CND-Visiteur-WIFI. Enregistrez-vous. Un identifiant et un mot de passe vous sont attribués. Noter les codes fournis par le portail, ils sont réutilisables pendant une journée.

Espace collaboratif (rez-de-chaussée)

Consulter les fiches pratiques Santé du département des Ressources professionnelles du CND. Visionner le premier épisode du documentaire *Let's dance !* (Arte France - Agat Films, 2014) : *C'est le pied !*

Le pied est l'outil essentiel du danseur. L'élément fondamental de sa virtuosité, de sa puissance et de son élégance. Mais il peut aussi revêtir d'autres rôles : se faire musical ou sensuel, épouser la tradition comme résister aux diktats.

Accéder à la webliographie Danse et Santé sur deux ordinateurs mis à votre disposition.

10-11AM — LECTURE

Gluten-free diet, anorexia nervosa/athletica – how to work it out?

Dancers have a specific relationship with their body, which has to meet aesthetic requirements while being subject to strenuous physical activity. Consequently many dancers are concerned with what they eat. They are fashion-driven yet often disoriented. If switching to a gluten-free or wheat-free diet proves beneficial for some, it does not apply to all and could lead to deficiencies detrimental to dance practice.

There are cases of orthorexia – this obsession with a healthy diet is a barrier to fulfilment, with the risk to withdraw from social interaction and stifle the self. Others develop anorexia nervosa, easily identified. The HAS (French National Authority for Health) recommends an early detection to avoid transition to a chronic state and targeted screening of populations at risk, among which the world of dance.

Anorexia athletica, specific to athletes, is more difficult to diagnose. It is widespread in sports with an aesthetic component and is characterised by a determination to maintain low weight for better performance. The risk is to develop severe deficiencies, feeding behaviour disorders and real anorexia nervosa. In the sports world preventive measures have been implemented as required by the law on the protection of athletes' health. Recommendations on prevention set by most sports association should be known and applied by anyone who is in contact with dancers.

Paule Nathan

She is specialised in Sports Medicine, endocrinology, nutrition and diabetes. She worked with the dance department of the 'Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris' (CNSMDP) for 10 years, contributed to Rudolf Nureyev Foundation medical website and collaborated with the **CND**.

For several years she has been working on dancers' health and particularly on the nutritional impact of an intense professional practice. She is the author of *Le guide de l'alimentation pour les familles* and *Se soigner par l'alimentation* published by Odile Jacob, and *Larousse de la cuisine saine et gourmande* published by Larousse.

12-1PM — LECTURE

An overview of somatic practices

Somatic practices are a set of body practices developed since the early 20th century, halfway between movement education, therapeutics and art. They are not dance practices and yet their history is deeply intertwined with the history of dance – dancers are familiar with such practices and use them... sometimes without being aware of it. In France they are viewed as marginal and often called alternative as though they were to replace the medical approach and dancers had to choose between these two approaches. This lecture will first describe distinctive features of somatic practices and the large toolkit that they provide to refine, reconstruct or expand the coordination inventory and nurture the posture pattern using a deeper level of awareness. Indeed somatics differ from medical and paramedical approaches given that they rely on what the student knows and feels to lead to an improvement or change.

Secondly I will stress the importance of the dancers' health, questioning dominance hierarchies between the co-called objective and universal knowledge of science and what is known as empirical and subjective practices of the artistic experience.

Isabelle Ginot

She is a Professor in the Dance department of 'Université Paris VIII Vincennes Saint-Denis', a Feldenkrais practitioner and coordinator of the D.U. (university diploma) on body techniques and healthcare.

2.30-4PM — WORKSHOP

A flexible, mobile spine: Feldenkrais method and dancer's health

The Feldenkrais method teaches us to understand how the body works to broaden its possibilities, to regain freedom of movement, reveal unexpected potential.

This work is an invitation to explore, question and examine our body condition to learn more about ourselves, become more aware and organised in our daily movements.

"Even if we do not have much control over our genetic baggage, we can still improve significantly the ways to unleash the creativity in us." Moshé Feldenkrais

I-Fang Lin

I-Fang Lin is a choreographic artist. She collaborated with Mathilde Monnier, Christian Rizzo, François Verret, Emmanuelle Huynh, Didier Théron, Jacques Palazzoni, Pierre Droulers, Dominique Figarella, Philippe Katerine, ERikm, Rinôçérôse, Louis Solaviv, Fabrice Ramalingom, Anne Collod, Didier Théron, Kosei Yamamoto, etc.

A Feldenkrais method practitioner, she conducts training sessions in France and abroad, incorporating this practice into dance.

Since 2010 she has assisted artists who wish to refine their presence on the stage: Nicole Rechain, François & the Atlas Mountain, Didier Galas, etc., by inviting them to work on physicality using observation and awareness through movement.

4-5.30PM — WORKSHOP

Alexander Technique: understanding dancers' issues

Observing, understanding through dance, how and why research and the means implemented by an actor named Alexander to regain his voice when no doctor could find a cure can allow dancers today to acquire these means to solve their own difficulties.

Suzon Holzer

Dancer, choreographer and teacher. Certified teacher of the Matthias Alexander method, she has a strong interest in the link and cohesion between that method and the work of the dancer.

She was also a ballet dancer until 2005, worked as a coach and was part of the selection board for classical dance exams in local Conservatoires from 1985 to 1996.

Dr Yoann Bohu

Orthopaedic and Trauma Surgeon – arthroscopy, he works as medical manager and surgeon for 'Racing-Métro 92' rugby club. He is specialised in knee, hip and shoulder surgery.

12-1PM — WORKSHOP

The dancer's foot: functional tips for prevention and performance

We will discuss the practical anatomy of the foot and ankle using morphology, self-examination and movement observation. Different technical issues will be addressed, both statically (foot flat, demi-pointe) and dynamically (jumps, landing, tours) for a better balance. On this basis, self-massage, self-stretching, strengthening and proprioception exercises will be suggested in conjunction with main pathologies and dysfunctions identified in dance. Dancers, whatever their style, will be provided with a practical basis to prevent and optimise such an important part of their body. In addition, the dance teacher will use training and conceptual tools so he can pass on his knowledge justly and straightforwardly.

(Prerequisite: first taking a look at the foot anatomy).

Santiago del Valle Acedo

He works as an independent Physiotherapist in Paris. He is specialised in functional diagnosis and treatment of dancers, circus artists and musicians. He teaches physiotherapy at the EFOM and works on several research projects on anatomy and dissection at Paris Descartes University.

2.30-3.30PM — LECTURE

Dancer's stage fright and performance anxiety – understanding the issue and psyching up to be on stage

Although commonplace in the dance world, stage fright is little investigated. What is the difference between stage fright and performance anxiety? What are the mechanisms underlying such emotions? How do they affect dancers' performance and career? Are there differences with other artistic practices such as music and its theatrical expression? Do perfectionism and the usual level of anxiety outside the stage have an impact on stage fright and, if they do, in what way? Performance anxiety is a stage-specific stress; is it a contributor factor to accidents on the stage or during rehearsals? How does it influence the onset of musculoskeletal disorders in dancers? Is this state of stage anxiety partly induced by individual components? What is the impact of the teaching style and the social and family background? How can dancers psychologically deal with stage-induced stress, how can we prepare them, improve their stage performance and help them foster a high-quality theatrical expression? Are there simple, effective ways to alleviate stage stress? These are the main themes that will be discussed during this lecture.

Dr André-François Arcier

Co-founder and Chief Editor of 'Médecine des arts' journal and website www.medecine-des-arts.com.

Co-founder of the 'Clinique du musicien et de la performance musicale' (Paris).

Since completing a PhD in medicine 40 years ago on artists' health, he has been dedicated to developing the concept of Arts Medicine, and founded the European Association 'Médecine des arts'. He published several books on stage fright and many articles on that issue and on artists' health.

3.30-4.30PM — WORKSHOP

Prevention of dancers' pathologies by organising balance and posture adjustment

The capacity to establish a balance and organise the movement is an integral part of the prevention of dancers' injuries. Indeed any specific motor activity such as danced movements requires an effective compromise between body mobility and stability. When these strategies are not optimal, the dancer develops compensations likely to over-exert joints, tendons or muscles. Moreover, the lack of adaptability of postural adjustment can reduce performance and even cause instability. Consequently dance education must include a specific work on the balance for enhanced prevention. This workshop will deal with theoretical and scientific components required to provide for an effective work on dancers' balance.

Anne-Violette Bruyneel

Physiotherapist and Doctor in human movement sciences. She conducts research, training and follow-up activities with dancers. After working closely with the 'Ecole Nationale Supérieure de Danse de Marseille' (ENSDM) and the 'Ballet national de Marseille' (BNM), she developed Arcinetic, an association whose objective is to implement preventive actions with structures supporting dancers while developing scientific research projects on the understanding of the danced movement. She writes regularly for scientific and technical periodicals ('Profession spectacle', 'La Scène', 'Médecine des arts', etc.).

4.30-5.30PM —

INTERACTIVE WORKSHOP IN ENGLISH A pro-active approach of prevention and performance enhancement

A dialogue: 'Aiming for a healthy career in dance: a pro-active approach of prevention and performance enhancement.'

What are the most beneficial ways to meet the physical, mental and aesthetic demands of the dance profession?

An interactive talk with the participants about the why, what and how of lifestyle, smart training and injury prevention in order to enhance optimal performance and longevity in dance.

Margot Rijnen

Senior Advisor Dancers' Health for several professional dance institutions.

In 1992, she initiated the Dance & Health Program for all dance departments at the Theaterschool, Amsterdam School of the Arts. She was coordinator of this program until 2012.

She has advised professional dance schools and companies on how to implement procedures revolving around dancers' health and well-being. This pioneering work centers on a unique program that develops and integrates health and well-being in the daily dance practice during the formative educational years of dancers. From 1994 to 2004, she co-founded and chaired the Dutch Health Care Foundation for Dancers. She is a member of the International Association of Dance Medicine & Science (IADMS).

3.30-4.30PM — LECTURE

The dancer's knee – an important coordination centre of the leg

Being the largest joint of the body, the knee functions as an important coordination centre of the leg. Located between the hip joint and the foot, it reacts to all movements and positions of its functional partners. When it comes to assessing the stress and load on the dancer's knee the form and mobility of the foot, the bony and muscular situation of the hip joint and the pelvic position including the whole spine together play an important role.

To get a first impression about the dancer's anatomical prerequisites, screening starts with analysing the anatomical situation of the foot, the tibial torsion, the hip anteversion and the pelvic girdle. Continuing by assessing flexibility, function and muscular strength allows for an individual approach for each dancer to select keystones, by which he or she can influence, change and improve the biomechanics of their lower extremities. As a next step everyday life movement habits get analysed, which might have a negative influence on functionality by imprinting unhealthy movement patterns in the dancer's neurological motor program. These often unconscious habits are hence trained on a regular daily basis. To break them up, specific exercises are performed, with the focus on mobilization (to allow new movement possibilities), awareness (to make unhealthy movement patterns conscious and consider possible changes), strengthening (to enable the muscles and the neurological system to perform unfamiliar movements) and relaxation (to reduce unnecessary muscles tension and soft tissue restrictions).

This presentation is of benefit to dancers, dance teachers and medical practitioners who are interested in a holistic approach to the dancer's leg alignment and in supporting the dancer in optimising their individual anatomy and biomechanics.

Dr. Liane Simmel
MD, DO, Sports Medicine, Medical Consultant
University of Music and Performing Arts Munich, Senior Consultant tamed, Tanzmedizin Deutschland, Director Fit for Dance, Institute for Dance Medicine, Munich (Germany).

4.30-5.30PM — LECTURE

Health and artistic gesture

I would like to share an open discussion involving my memories as an artist, an observer positioned at the heart of dance learning and today director of choreographic studies within the CNSMDP.

Words on the level of consideration given by the dancer to his own body. Questions that can only be answered through practice. What is at the root of the desire for constant improvement, the need to know more on the control of movement? Why trying to develop a more objective understanding of the mobility of the body? To what extent must we foster the desire to serve a choreographer's expressiveness? How to sustain the need, the necessity to exist in actuality, the sense of urgency?

Why decide to take a risk or on the other hand try to preserve oneself? Being attentive and connected is part of a specific organisation of the dancer at the point where, while being physically active, he is revealed to himself as viewing his gesture as text. Any text is a long process during which desires and fears, choices and obligations, areas of freedom and constraints, the arbitrary and logic, playing with the unexpected and development of writing systems and, mostly, repeated enactment and embodiment, are in constant interaction. This ongoing textuality, that constantly evolving gesture reflects the artist's journey. His/her experience is the endless shifting in interpretation. Through this journey the keys to ever risky negotiations are discovered, together with the effort, the energy to burn, the limits not to be exceeded: where healing, incorporation, appropriation and regeneration can be found. What was once consumed now nurtures.

Jean-Christophe Paré

Dancer at the 'Opéra national de Paris' and subsequently with various companies, he held the position of Inspector of dance with the Ministry of Culture and Communication and later of director of the 'Ecole Nationale Supérieure de Danse de Marseille'. He was a student of Wilfride Pliollet who, together with Odile Rouquet, experiments a new analytical approach to the expressive and technical movement in classical dance.

He is currently the director of choreographic studies in the 'Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris' (CNSMDP).

5.30PM — CLOSING ADDRESS

10-11AM — WORKSHOP

Preventing the impact of repetitive motions on the posture

Pathologies associated with dance practice have been long identified. Working with too great a range of movement can damage the joints. The problem of the dancer, like any high-performance athlete, lies in the difficulty in performing outstanding movements that exert too much strain on the body while respecting the physiology.

Going beyond the normal range of motion when performing a split or en dehors, extremely stiff neck and back, hyperlordosis, hyperlaxity represent risks in the long term. Analysing the posture of many dancers enables to highlight a standard posture likely to predispose to some of these pathologies. The muscular and articular chains Godelive Denys-Struyf (GDS) method allows to clarify that interaction by associating such posture with the preferential activity of some muscles becoming myofascial tension chains.

Therapists are faced with this problem in all sports since patients only consult at an advanced stage of the pathology, their body reminding them to be more careful by sending the warning signs of pain. Unfortunately it is often too late. The solution calls for the awareness of the proper physiology of the body and its integration through experience so that body balance can be achieved on a daily basis. Going a step further than controlling one's body by learning to listen to it, to feel good about it.

What we propose is to raise awareness, through experience, of the right motions (while respecting the proper physiology of the body) and then to repeat these movements concurrently with the training so that they become natural.

Reprogramming physiological breathing is particularly indicated in the present case. I will conclude with a question: how far can we go when performing and must the therapist endorse the excesses given that it is most often what the patients want?

Philippe Campignon

Trained in the Mézières method and to the muscular and articular chains Godelive Denys-Struyf (GDS) method. Teacher in the 'Association Méziériste' internationale de kinésithérapie (AMIK – an international association teaching the Mézières Method) until 2009 and subsequently Director of Education in the ICTGDS (GDS Institute of Muscular Chains and Techniques from 1987 to 2012). Director of Philippe Campignon Training Centre (CFPC) and teacher in the 'Institut national de la kinésithérapie' in Paris and lecturer in Le Parnasse school of physiotherapy - ISEI (nursing education institute) - Brussels. He also wrote several french books.

11-12PM — LECTURE

Knee and dance

Knee injuries, although rarely described, are quite common and impede dancers' careers. This is what we find on internet from the first page of search results:

"The cartilages of my knee are in pieces and I dislocated my kneecaps six times." (Isabelle Ciaravola) ; "I realised that my knee cartilage was fractured... but that time the pain was so unbearable that I had to get surgery." (Aurélie Dupont) ; "In 2012, a lateral ligament of the knee is about to tear, Marie-Agnès Gillot is having surgery."

The knee joint connects the thighbone to the shinbone and to the kneecap. It possesses two degrees of freedom: flexion/extension and flexion rotation.

The most common pathologies found in classical dance concern the extensor mechanism – patellofemoral pain and patellar tendonitis (50%). They are often the result of a patellar or trochlear dysplasia and/or the forced work of the 'en-dehors' in the lower leg when doing the 'plié', and/or when a stiff ankle limits the damping when landing from a jump and/or when the quadriceps fails to relax between contractions. Apart from these specific pathologies, all the traumatic injuries of athletes can be found in dancers: acute patellar dislocation in teenagers, meniscus injuries and sprains, mainly when landing from jumps and when practicing "urban dances". Degenerative pathology affects older dancers but can occur following a trauma.

Whatever the pathology, it is essential, as a preventive measure, to favour technique rather than performance, to make sure that the hip, knee and ankle are correctly aligned during the plié, to strengthen and stretch the muscles, to refrain all injured ankles or hips, to take fatigue into account and to allow enough recovery or rest time.

Dr Anné Thiescé

She works as a Rheumatologist and is specialised in sports traumatology. She wrote her PhD thesis on the hip of the dancer. She contributed to the development of medical supervision of children in the dance school of the 'Opéra national de Paris' from 1984 to 1989 before being attached until 2001 to the 'Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris' and JBF (the Young French Ballet). She published a book called « Le geste dansé et ses conséquences en rhumatologie » and worked as an editor for the Rudolf Nureyev Foundation medical website and an instructor.

10-11.30AM — ROUND TABLE DISCUSSION

The education of young dancers: how to make them aware of their health?

Getting to know one's body, listening to it, taking care of it are essential assets for a successful, flourishing career as a dancer. While the exercise of the body evolves in the various fields of dance, while somatic practices and healthcare services grow in number and new generations develop their own health analysis and choices, how can we raise the awareness of young dancers to their physical, psychological and social health?

Using real-life experience of educational managers and directors this round table discussion will compare and share experiments conducted in various schools. It will attempt to go beyond the technical solutions implemented to treat dance students and to develop means of educating young dancers as regards their health. By analysing the difficulties experienced and successful innovative solutions, the goal is to provide some clues to develop educational tools to improve dancers' health.

Moderator: **Pierre-Marie Quéré**

A former dancer with Lyon Opera Ballet and subsequently Monte-Carlo Ballets, he then worked as an event producer/developer for 15 years. In collaboration with Paola Cantalupo he is director of Administration and finance of the 'Ecole Supérieure de Danse de Cannes' Rosella Hightower since 2009 and of the 'Ecole Nationale Supérieure de Danse de Marseille' since 2012.

Paola Cantalupo

Trained in la Scala Theatre Ballet School in Milan and awarded with the Prix de Lausanne Gold Medal, Paola Cantalupo danced with Maurice Béjart's Ballet of the 20th century, Hamburg Ballet, the National Ballet of Portugal and subsequently for Monte-Carlo Ballets as a soloist and Principal Dancer. Paola holds a teaching diploma (dance) and is regularly invited as a teacher or examiner. She is a member of the Art Committee of the Prix de Lausanne and Vice-President of the Association Danse Médecine Recherche. She is the Art director in both 'Ecole Supérieure de Danse de Cannes' Rosella Hightower and the 'Ecole Nationale Supérieure de Danse de Marseille'.

Elisabeth Platel

Elisabeth Platel joined the Dance School of Paris National Opera after graduating with First Prize at the CNSMDP. She entered the Corps de Ballet in 1976 before being promoted prima ballerina in 1979. On December 23rd 1981 following her debut as performance *Giselle* she was appointed étoile. She was awarded the Benois de la danse award for her life-long achievement, particularly her position as

Ambassador of the 'Ecole française' throughout the world. While she continued to perform as Étoile invitée (principal guest artist), she rapidly felt the need to pass on her art and perspective of dance. A guest teacher both in France and abroad, Elisabeth Platel also restaged ballets and coordinated state diploma studies for the Corps de Ballet of Paris National Opera. In September 2004 she took over as director of the 'Ecole de danse'.

Claire Rousier

Registered architect. She was a performer with several dance companies. From 1996 to 1998 she was in charge of the Dance Department at the 'Cité de la musique' in Paris. From 1999 to 2011 she headed the department of Development of choreographic culture and subsequently the department of Memory and Research in the 'Centre national de la danse'. Since 2013 she has been Deputy Director in the CNDC (National Contemporary Dance Centre), which includes a higher school of dance which prepares candidates for the DNSPD (Higher Professional Dancer National Diploma) in contemporary dance in parallel with a BA in Human and Social Sciences (dance as programme of study), supported by Angers University.

Emma Redding

Head of Dance Science at Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance. Emma Redding originally trained as a dancer and performed with the company Tranz. Danz, Hungary and for Rosalind Newman, Hong Kong. She teaches contemporary dance technique at Trinity Laban and lectures in physiology alongside her management and research work. She was Principal Investigator for the Centres for Advanced Training research project. The development of dance talent in young people and she was also Principal Investigator of the research project, Music & Dance Science: Optimising Performing Potential which involves undergraduate vocational music and dance students at Trinity Laban and has managed several investigations into the impact of dance on health and well-being. Currently, she is co-investigator of a study into the role of mental imagery in the creative process of making choreography. She has published her work in academic journals and is a member of the Board of Directors and Past President of the IADMS.

Margot Rijnen

Senior Advisor Dancers' Health for several professional dance institutions. In 1992, she initiated the Dance and Health Program for all dance departments at the Theater-school, Amsterdam School of the Arts. She was coordinator of this program until 2012. She has advised professional dance schools and companies on how to implement procedures revolving around dancers' health and well-being. This pioneering work centers on a unique program that develops and integrates health and well-being in the daily dance practice during the formative educational years of dancers. From 1994 to 2004, she co-founded and chaired the Dutch Health Care Foundation for Dancers. She is a member of the IADMS.

11.30-12.30PM — WORKSHOP

The impact of applied sports sciences and sports medicine on dance, GJUUM experience reports - Jump example

Founded in January, 2014 GJUUM is an interdisciplinary team of sports scientists, physiotherapists, sport psychologists, conditioning coaches and ballet masters who offer the advances of sport science and medicine to the needs of the 21st century dancer. GJUUM offer specially designed training methodology to enhance dancers' performance, creativity and artistry. Our aim is to educate each dancer and guide them to full body functionality, health and wellbeing. They worked for The Royal Ballet of London, The English National Ballet, The Forsythe Company, The English National Ballet School, Tamara Rojo, Alina Cojocaru... The presentation will show exemplary basic scientific principles of jump training, how GJUUM apply them to its existing customers and what results GJUUM gets out. This will show strategies of how starting, explosive and maximum strength influence jumping abilities.

Patrick Rump

With a background in Martial Arts competing for the German National Karate Team, Patrick has a particular interest in the application of Sports Science, Sports Medicine and Educational Science. His first involvement in dance started in 2007 when William Forsythe hired him as Director of Sports Science for the Forsythe Company. A year later, he was asked by ballerina Alina Cojocaru to come to London and help her recover from a serious injury. His collaboration with the Royal Ballet began soon after. In 2013 his involvement in the dance world continued to expand when Tamara Rojo, Artistic Director of The English National Ballet, hired Patrick's team. In 2014 Patrick founded his own company: GJUUM, Movement Progressive.

Frank Appel

Graduated with a Magister Artium degree in Sports Science, Sports Medicine and Psychology. During his studies he also gained practical experience working for various orthopaedic-traumatological rehabilitation centres in Germany. After some extensive traveling in Australia and New Zealand, he came to London where he worked as a Sports Scientist with The Royal Ballet and The English National Ballet among others. In 2014, he co-founded the company GJUUM with Patrick Rump.

2.30-3.30PM — LECTURE

Follow-up of high-performance athletes of the INSEP (National Institute of Sports, Expertise and Performance) and students of the dance school of the 'Opéra national de Paris'

Comparative approaches to the follow-up of high-performance athletes of the INSEP and students of the dance school of the 'Opéra national de Paris'.

The dance school of the 'Opéra national de Paris' has a dedicated health care team including a specialist sports physician, a nurse, a physiotherapist, a nutritionist and a physical trainer.

The INSEP (National Institute of Sports, Expertise and Performance) contributes to the training and preparation of high-performance athletes. Its Medical Department works to preserve the health of high-performance athletes.

Dr Tania Bellot

Sports Physician in charge of the Medical Division of 'Opéra national de Paris' dance school.

Dr Alain Frey

Head of the INSEP (National Institute of Sports, Expertise and Performance) Medical Department.

10.30-11.30AM — ROUND TABLE DISCUSSION Technical constraints specific to the discrimination of dance

In association with Reditec (professional association of Technical Managers of performing arts).

What are the requirements for a successful dance show in terms of protecting the health of dancers?
How to reconcile technical, budget, time and artistic constraints with the dancers' health?
How to promote understanding of concerns and issues specific to each of us: on-site technical team, choreographer, set designer, dancer, etc.?
Dancing – under what conditions: what are the limits?
This round table discussion questions the issues of the stage, fly height, exit ways, wings, stage setting (sets, lights, etc.) and choreography.

Claude Marmillod

Director of Technical Services in The École Nationale Supérieure des Arts Décoratifs - Paris, and former Technical Manager in various national choreographic centres (CCN) and dance companies. Vice-president of Reditec (professional association of Technical Managers of performing arts).

Gilles Carle

Head the workshop and technical department at the 'Centre Pompidou' in Paris, former technical director for the Andy Degroat company 'Red Notes' and for the 'Ballet de l'Opéra' of Lyon.

Xavier Yeriès

Former technical director of the choreographic development centre – 'Les Hivernales' - Avignon - Vaucluse - Provence-Alpes-Côte d'Azur, former technical director of the 'Opéra Théâtre' of Avignon and former technical deputy director of the Chaillot national theatre. He is currently freelance.

11.30-12.30PM — LECTURE Occupational Health Elimination of occupational hazards: an opportunity to go beyond regulations

Under employment contracts dancers and their employers both have rights and obligations. Particularly, the employer must secure the health and safety of dancers, who in turn must take good care of them. Employers must also assess occupational risks and report that assessment in the Single Administrative Document and implement appropriate preventive measures. Beyond regulations, occupational risk assessment is therefore a real opportunity to lay the foundations of a professional practice which will allow employers to remain in good health throughout their working life. Medical examination is another way for the artist to check on his health, the conditions of his practice or his employment history. The SIST-CMB, as part of its health monitoring system for artists and stage technicians, has developed many tools and services to assist those working in that area, such as a guide on occupational health for dancers, an online risk assessment tool (ODALIE), medical press releases, fact sheets, etc. The CMB, occupational health service dedicated to artists and stage technicians, provides health monitoring for professionals and develops prevention and information actions regarding occupational risks, intended for employers and employees.

Céline Roux

Manager of the prevention centre of the CMB - Occupational Medicine and Health.

Audrey Serieys

In charge of the prevention of occupational hazards, qualified as a IPRP (occupational risk prevention worker) for the CMB - Occupational Medicine and Health.

2-30-4PM — ROUND TABLE DISCUSSION Comparative presentation of health actions within permanent dance companies

Why and how to implement a health monitoring plan in a dance company? This round table discussion will give us the opportunity to present various projects launched within Lyon Opera Ballet and Malandain Ballet Biarritz.

Malandain Ballet Biarritz medical team will then analyse the monitoring system implemented for ballet dancers performing a hundred times a year in France and abroad.

Lyon Opera Ballet is a repertory company dedicated to contemporary dance. Headed by Yorgos Loukos, it is composed of 31 dancers able to produce a broad repertoire reflecting contemporary creation.

Malandain Ballet Biarritz is part of the 19 national choreographic centres (CCN). Headed by choreographer Thierry Malandain, this Ballet includes 22 dancers on a permanent basis.

Thierry Leonardi

General Manager - Lyon Opera Ballet.

Georges Tran du Phuoc

Secretary General - Malandain Ballet Biarritz.

Dr Aurélie Juret

A former high-level athlete (golf), is a sports physician in SPORTIM medical centre in Bayonne and posturologist (Inter-University Diploma in 2010/Toulouse Ranguell hospital); she has been working with Malandain Ballet Biarritz since 2011.

Jean-Baptiste Colomblé

Sports physiotherapist, developed several healthcare teams for various structures, including Malandain Ballet Biarritz. His holistic practice is based on the involvement of patients as part of their treatment.

Romuald Bouschbacher

Osteopath in Biarritz. Trained as a Sports Physiotherapist, his work as an osteopath focuses on the structural and the functional, the viscera and the skull. He has been working with dancers of Malandain Ballet Biarritz since 2007.

4-5PM — WORKSHOP Your rhythms

Writing with the body, talking with the body, pushing the boundaries of the body...
Yes - but...

Being aware of how important it is to look after the body and the being in order to preserve health is no longer considered eccentric.

However the health issue we are concerned with here relates more specifically to dancers. What does being in good health mean for a dancer? There are as many answers as there are dancers, which shows us how intricate the relationship between dance and health is.

It stands to reason that the issue of health is soon faced with aspects of dancers' professional practice that take into account technical and aesthetic requirements, working conditions, work pace and specific business and social relations.

Trying to generalise can prove difficult or even meaningless – however, very often dance is experienced through exceeding the limits of the body and the self.

What part does the performer play when faced with the demands of the choreographer and how to meet the requirements of an increasingly powerful and artful dance?

Dancers view themselves primarily as artists but – given their physical activity – they are also athletes.

Consequently, what are the issues revolving around the means implemented in terms of training, prevention and recovery?

The workshop will focus on two areas:

Based on my experience with Ballet Prejocaj:

Ongoing training of dancers, organisation of

rehearsals and tours, work pace, recovery time, etc.

Based on Somatopathy: Alternative medicines:

This approach tends to provide an answer in terms of prevention and recovery by dealing with injuries – whether traumatic or psychosomatic – in relation to the person as a whole while making sense of the symptoms.

Youri Van den Bosch

He has worked as Angelin Prejocaj's Assistant since 1999 and Artistic Deputy Director of Ballet Prejocaj since 2005. Dancer with Andy Degroat and Gigi Caciuleanu, he followed a training course on writing and analysis of movement (Benesh) with the CNSMD (National Conservatory of Music and Dance) in Paris.

He is also a Somatopath (P.C. Vernet and O. Baudonnel School of Somatopathy).

10.30-11.30AM — LECTURE

Role of the visceral area in balance and posture management: mechanical and neurophysiological aspects to optimise performance or reduce possible symptoms connected with proprioception problems.

Controlling the standing posture and gestures requires constant motor adaptation brought about by the integration of all afferent activity (information from the nerves) reaching the central nervous system.

This afferent activity originates mainly from the eye, inner ear, sole of the foot and skeletal muscles, but also from the masticatory system and eyeballs.

Increasingly, research suggests the responsibility of other structures which innervation might play a part in the internal representation of gravity and the postural control, particularly in the visceral system: bowels, kidneys or the uterus, with an essential part played by the autonomic nervous system.

The purpose of this lecture is to present key elements in the control of gesture and posture by incorporating the role played by abdominal structures and their neurological integration so that performing arts professionals can integrate them into their daily lives, whether in terms of awareness or care.

Guillaume Krief

Guillaume Krief is an osteopath in Lausanne – a practitioner since 1995. He holds university degrees in clinical anatomy and posturology. A former high-level athlete (pentathlon and Kung-fu), he also holds a BEES (national coaching certificate) as a mountain guide.

11.30-12.30PM — LECTURE

Impact absorption through movement when landing from a jump: prevention for cartilages

Landing after a jump when dancing can cause an impact reverberating from the ground through the body. This mainly concerns cartilages of weight-bearing bones as well as menisci, all the tissues located at the articular junction and which role is to protect the underlying bones of constraints generated by movement. The impact involves a percussion, a compression that might weaken or even damage them in the long term, especially if it always occurs at the same location by repeating the same movement.

To prevent such effects we can try and use a soft fall or shock-absorbing footwear. But we can also work on the movement itself, observing how a certain type of landing can mitigate the impact or distribute it evenly.

This lecture provides a chronology of the landing, its possible course and key-moments to synchronise some actions that might seem insignificant in order to avoid or distribute the impact. It also identifies interplay of forces that can be generated to that end. Finally, it sets out road maps to acquire this knowledge from the early stages of dance education to the most technical jumps.

Blandine Calais-Germain

Dancer and physiotherapist, Blandine Calais-Germain is the author of 'Anatomie Pour le Mouvement®' books and method. Since 2004 she has developed methods of movement entirely based on the anatomy: 'Abdos sans risque®' (Safe Abs), 'Péinée et Mouvement®' (pelvic floor and movement) and 'Snoy®'.

2-3PM — WORKSHOP

The 'plié' – dynamic coordination as a tool for dance: from functional to aesthetic movements

Coordination of the 'plié' or 'demi-plié' plays a significant part in the range of dance movements.

It allows to initiate, cushion and give rhythm to the step. It is mainly responsible for the quality, dynamics and expressiveness of movement.

When the movement is not properly adjusted however, constraints become pathogenic and the whole body can get damaged. "Plié" requires subtle posture adjustments, a careful organisation of the muscles, orientation in space and representation, which are worth looking into. This theoretical-practical workshop focuses on the prevention of pathologies, and on efficiency and virtuosity.

The dynamic coordination of the 'plié', if it can be adapted and adjusted, will become an expressive medium securing the quality of movement in all aesthetics.

Soahanta de Oliveira

Ballet dancer, Certified Ballet Teacher, specialised in functional analysis of the dancing body (AFCMD). She teaches AFCMD and physiological anatomy as part of the training of dance teachers, movement practitioners and dancers.

Nathalie Schulmann

Contemporary dancer and Certified Teacher of contemporary dance, specialised in functional analysis of the dancing body (AFCMD). She teaches physiological anatomy and AFCMD as part of vocational training and works with contemporary choreographers.

3-4PM — LECTURE

Interest of movement and sports sciences for the research on dancers' health

Is the dancer an athletic artist or an artistic athlete? That is not the question, but what is certain is that he or she is constantly concerned with their health, full well-being both psychologically and socially, in a context of artistic performance. Movement and sport sciences, through their multidisciplinary approach based on humanities, life and social sciences, are there to help us better understand the health issues of an expert in movement seeking virtuosity. This lecture will endeavour to show, through examples, how these sciences provide a useful insight into the physical, mental and social well-being of the dancer.

Annabelle Couillandre

Associate Professor at Paris Ouest University (EA 2931 - Research Centre - Sports and Movement) in Life and Health Sciences as part of the syllabus on sports sciences. She is a member of the IADMS (International Association of Dance Medicine & Science) Research Committee. She runs the training centre in massage therapy and physiotherapy of the Centre Hospitalier Régional d'Orléans.

4-5PM — LECTURE

What actions can help preserve dancers' health?

Securing health care pathways, rights, preventive check-up, complementary health insurance, etc.

**Sarah Minski, Arnaud Miguel, Chantal Richard
Groupe Audiens / Professionalisation and Solidarity Fund**

Audiens/Social welfare group dedicated to professionals in culture, communication and the media. It runs the Professionalisation and Solidarity Fund dedicated to artists and stage technicians.

10AM — OPENING OF THE INTERNATIONAL DANCE AND HEALTH FORUM

Professor Didier Sicard

Chairman of the National Consultative Ethics Committee for Health and Life Sciences until 2008. Professor of Medicine at University Paris Descartes, former Head of Internal Medicine at Cochin hospital in Paris.

10.30-12.30PM — ROUND TABLE DISCUSSION

Promoting dance medicine programmes on dancers' health: international approaches

Based on experiments initiated in various countries, how can programmes in favour of dance medicine be outlined?

To inform, unite, develop networks, encourage research, these are the key issues that will be addressed during this round table discussion with a view to education, prevention and care.

Moderator: Gallia Valette Plienko

Dance Journalist

Dr Carlo Bagutti

Specialist in Internal, Sports and Manual Medicine. Director of a centre for sports medicine, physician for the Swiss Athletics Federation and commission expert within the International Olympic Committee. Referring physician of dance schools and companies. Prix de Lausanne physician and member of the Rudolf Nureyev Foundation.

Peter Lewton-Brain

A dance educator and osteopath, he trained and performed as a dancer in the United States and then Europe. He is a member of the Board of Directors of the International Association of Dance Medicine and Science and founded the Association for Dance, Medicine and Research in Monaco and the association Danse Environnement et Santé in Cannes. He is in charge of the medical division of the École Supérieure de Danse de Cannes Rosella Hightower and works closely with the École Supérieure de Danse de Marseille and Princesses Grace Dance Academy in Monaco.

Dr Boni Rietveld

Orthopedic surgeon at the Medical Centre for Dancers and Musicians in The Hague, Netherlands. He is the Founding President of the Dutch Performing Arts Medicine Association (NVDMG), a member of the IADMS (International Association for Dance Medicine and Science) which he headed from 2007 to 2009, and President of the Dutch Medicine and Dance Foundation.

Erin Sanchez

Healthier Dancer Programme Manager (job share) at Dance UK in London, and administrates the Rudolf Nureyev Foundation's Medical Website for healthcare professionals and dancers. She works alongside the

National Institute of Dance Medicine and Science Manager to deliver a key strand of the Institute's education activity. Erin Sanchez pursued vocational dance training with American Ballet Theatre, Boston Ballet School and the Alley School. She also holds a BA (Hons) in Dance and Sociology from the University of New Mexico and an MSc in Dance Science from Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance in London. She is a member of the International Association for Dance Medicine and Science (IADMS) and the qualification in Safe and Effective Dance Practice.

Dr Liane Simmel

MD, DO, Sports Medicine, Medical Consultant University of Music and Performing Arts Munich, Senior Consultant Tamed, Tanzmedizin Deutschland, Director Fit for Dance, Institute for Dance Medicine, Munich.

12.30-1PM — ARTIST OUTLOOK #1

Moderator: Maxime Fleuriot

Special adviser on choreographic education, research, communication and culture - Delegation to the Dance General Directorate of Artistic Creation - Ministry of Culture and Communication.

Benjamin Millepieud

Following studies in the Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse in Lyon and subsequently in the School of American Ballet, he won the Prix de Lausanne in 1994. After joining New York City Ballet Corps de Ballet in 1995 he was promoted soloist in 1998 and Principal Dancer in 2002.

From 2001 he also developed his activity as a choreographer.

Artistic Director of Morris Center Dance in Bridgehampton (New York, 2004-2005) and choreographer-in-residence at the Baryshnikov Arts Center (New York, 2006-2007), he was choreographer and advisor for *Black Swan* by Darren Aronofsky (2010).

In 2011 he left New York City Ballet and founded his own company in Los Angeles, L.A. Dance Project, artist collective whose aim is to embrace dance in all its forms. His latest piece was performed as part of Lyon Dance Biennial 2014.

On November 1st 2014 he was appointed Director of Dance of the Opéra National de Paris, where he just created *Daphnis & Chloé* with the collaboration of visual artist Daniel Buren for the stage design.

2.30-3.30PM — LECTURE

Dancer's foot and ankle: overview of injuries

Dr Boni Rietveld

Orthopedic surgeon at the Medical Centre for Dancers and Musicians in The Hague, Netherlands. He is the Founding President of the Dutch Performing Arts Medicine Association (NVDMG), a member of the IADMS (International Association for Dance Medicine & Science) which he headed from 2007 to 2009, and President of the Dutch Medicine and Dance Foundation.

3.30-4PM — ARTIST OUTLOOK #2

Moderator: Maxime Fleuriot

Psykko Tico

Dancer and choreographer for Crazy Horse, Paris. She created various tableaux for the Crazy Horse, collaborated as a choreographer or assistant director with several public figures invited to the Cabaret such as Christian Louboutin.

4-4.30PM — ARTIST OUTLOOK #3

Moderator: Maxime Fleuriot

Mathilde Monnier

Mathilde Monnier took up dancing quite late. She took an interest in choreography from 1984. Her artistic interrogations extend from creating movement to wider issues such as the in-common, the relationship to music, the memory. Her appointment as the Head of Montpellier Languedoc-Roussillon Centre Chorégraphique national in 1994 marked the beginning of a new period, an opening into new artistic fields and a reflection-in-action on the orientation and sharing of an institutional space. She switches between creating projects alone or in collaboration with key figures of the art world: Katerine, Christine Angot, La Ribot, Heiner Goebbels, etc. On December 26th 2013 she was appointed director of the **CND**.

4.30-5PM — ARTIST OUTLOOK #4

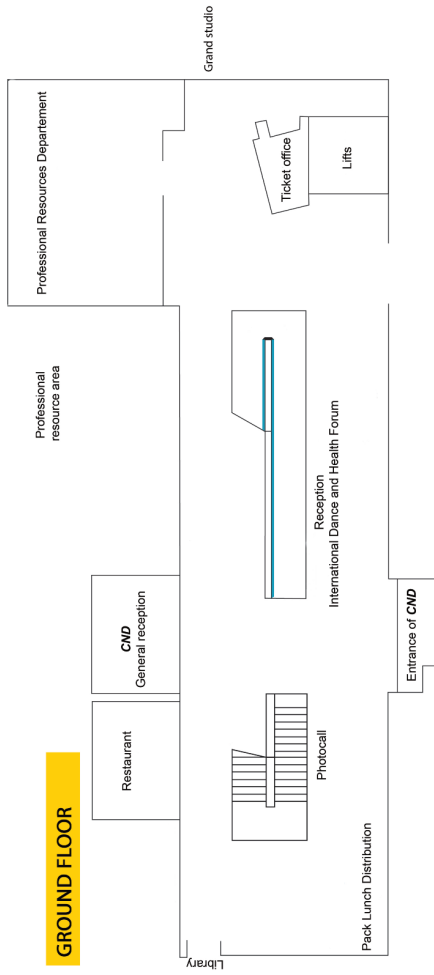
Moderator: Maxime Fleuriot

Dorothee Gilbert

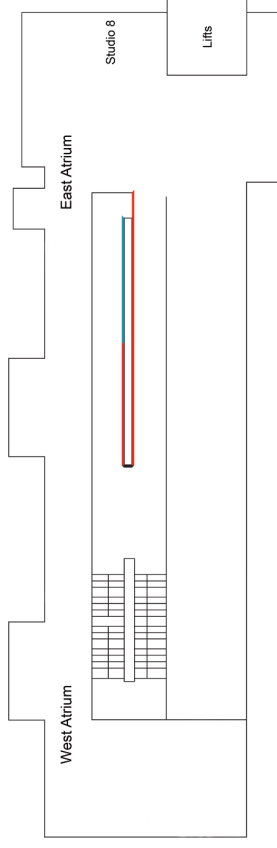
Following studies in Toulouse Conservatoire she entered the school of the Paris Opera Ballet in 1995. She joined the Corps de Ballet in 2000. She was promoted to coryphée in 2002, sujet in 2003 and prima ballerina in 2005. She was appointed étoile of Paris Opera Ballet in 2007 following a performance of *The Nutcracker*. She became famous dancing for renowned choreographers such as Ashton, Balanchine, Béjart, Cranko, Forsythe, Kylian, Lacotte, Lander, McGregor, Millepieud, Neumeier, Nouriev, Petipa, Petit, Robbins, etc. She won several prizes: Prix du Public AROP in 2003 (association for the development of Paris Opera), Prix Carpeaux (2004), Leonide Massine Prize in Positano - Italy (2006). She was made Chevalier in the Order of Arts and Letters in 2014.

ACCESS PLAN

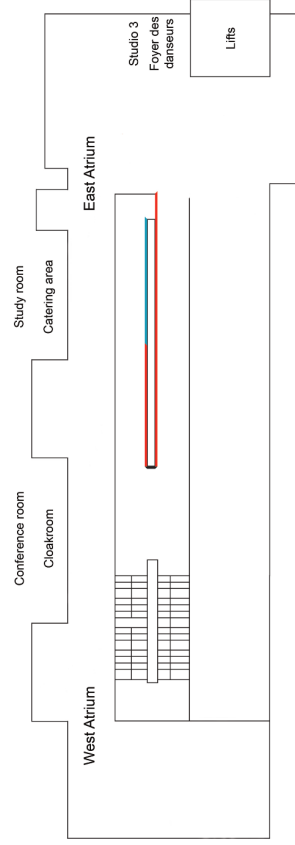
GROUND FLOOR



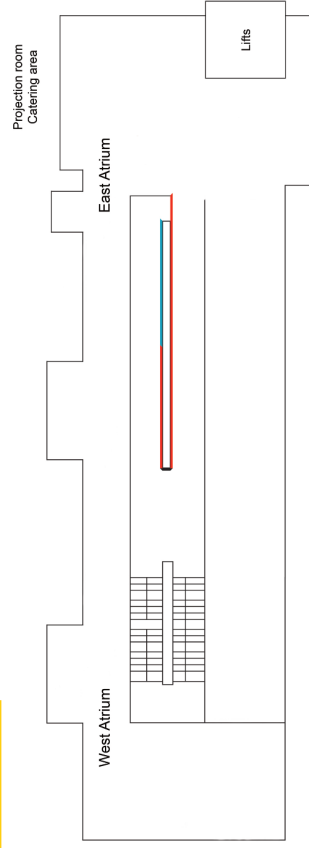
LEVEL 2



LEVEL 1



LEVEL 3



Grand Studio*

Studio 3

10-11.30AM — ROUND TABLE DISCUSSION

The education of young dancers: how to make them aware of their health?

Moderator: **Pierre-Marie Quéré**
Administration and Finance Manager of the 'ESDC Rosella Hightower' in Cannes and the 'ENSJ' in Marseille

Paola Cantalupo

Art Director of the 'ESDC Rosella Hightower' in Cannes

and the 'ENSJ' in Marseille

Elisabeth Platel

Director of the dance school of the 'Opéra national de Paris'

Claire Rousier

Deputy Director of the CNDC (National Contemporary Dance Centre) in Angers

Emma Redding

Head of Dance Science Trinity Leban Conservatoire of Music and Dance (UK)

Margot Rijken

Senior Advisor on Dancers' Health (The Netherlands)

11.30-12.30PM — WORKSHOP

Jumping

Patrick Rump

Director of GJUUM (United Kingdom)

Franck Appel

Sport Scientist - GJUUM (United Kingdom)

Lunch Break

2.30-3.30PM — LECTURE

Follow-up of high-performance athletes of the INSEP (National Institute of Sports, Expertise and Performance) and students of the dance school of the 'Opéra national de Paris'

Dr Tania Bellot

Sports Physician in charge of the Medical Division of 'Opéra national de Paris' dance school

Dr Alain Frey

Head of the INSEP (National Institute of Sports, Expertise and Performance) Medicine Department

3.30-4.30PM — LECTURE

The dancer's knee – an important coordination centre of the leg

Dr Liane Simmel

Sports Physician, Tamed (Germany)

4.30-5.30PM — LECTURE

Health and artistic gesture

Jean-Christophe Paré

Director of Choreographic studies 'Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris'

5.30PM — CLOSING ADDRESS

Studio 8

10-11.30AM — LECTURE

Gluten-free diet, anorexia nervosa/athletica – how to work it out?

Dr Paule Nathan

Specialist in Sports Medicine, endocrinology, nutrition and diabetes

11-12PM — WORKSHOP

Balance between stretching and muscular strengthening – towards a conscious, poetic movement

Catherine Augé

Certified ballet teacher, graduated in AFCMD (functional analysis of the dancing body), Guy Voyer

techniques and Pierre Conté system

12-1PM — LECTURE

An overview of somatic practices

Isabelle Ginot

Professor in the Dance Department of Université Paris 8

Vincennes St-Denis, Feldenkrais method practitioner

and in charge of the D.U. (university diploma) on body

techniques and healthcare

Lunch Break

2.30-4PM — WORKSHOP

A flexible, mobile spine – Feldenkrais method and dancer's health

I Fang Lin

Dancer and Feldenkrais method practitioner

4-5.30PM — WORKSHOP

Alexander Technique: understanding dancers' issues

Suzon Holzer

Dancer, choreographer and teacher. Certified teacher

of the Matthias Alexander method

* Grand studio
Simultaneous translation
French - English

Studio 3 and 8
French only

**TOURS OF THE CND
IN FRENCH AND ENGLISH
28th November, 2PM**

Appointment on the CND ground floor
before the ticket office.

10AM — OPENING ADDRESS

Pr Didier Sicard
Professor of Medicine at University Paris Descartes

10-12.30PM —

ROUND TABLE DISCUSSION

Promoting dance medicine
Programmes on dancers' health: International approaches

Moderator: Gallia Valette Pilenko

Dance Journalist

Dr Carlo Bagutti

Prix de Lausanne physician and member of the Rudolf Nureyev Foundation (Switzerland)

Peter Lewton-Brain

Founder of the Association for Dance, Medicine and Research in Monaco and in charge of medical division of Centre of the 'Ecole supérieure de danse de Cannes Rosella Hightower' (France)

Erin Sanchez

National Institute of Dance Medicine and Science (United Kingdom)

Dr Boni Rietveld

Orthopaedic surgeon at the Centre for Medicine, Dance and Music in The Hague (The Netherlands)

Dr Liane Simmel

Sports Physician, Tamed (Germany)

12.30-1PM — ARTIST OUTLOOK #1

Benjamin Millepied

Choreographer and director of Ballet National de l'Opéra de Paris

Lunch Break

2.30-3.30PM — LECTURE

Overview of dancers injuries (foot and ankle)

Dr Boni Rietveld

Orthopaedic surgeon at the Centre for Medicine, Dance and Music in The Hague (The Netherlands)

3.30-4PM — ARTIST OUTLOOK #2

Psykko Tico

Dancer and choreographer 'Crazy Horse Paris'

4-4.30PM — ARTIST OUTLOOK #3

Mathilde Monnier

Choreographer and director of the CND

4.30-5PM — ARTIST OUTLOOK #4

Dorothee Gilbert

Etoile of the 'Ballet National de l'Opéra de Paris'

10.30-11.30AM — LECTURE

Role of the visceral area in balance and posture management

Guillaume Krief

Osteopath

11.30-12.30PM — LECTURE

Impact absorption through movement when landing from a jump: prevention for cartilages

Blandine Calais-Germain

Dancer and Physiotherapist

Lunch Break

2-3PM — WORKSHOP

Plié – dynamic coordination as a tool for dance: from functional to aesthetic movements

Soahanta de Oliveira

Dancer, Certified Ballet Teacher, specialised in functional analysis of the dancing body (AFCMD).

Nathalie Schulmann

Dancer, certified teacher of contemporary dance, specialised in functional analysis of the dancing body (AFCMD)

3-4PM — LECTURE

Interest of movement and sports sciences for the research on dancers' health

Annabelle Couillandre

Associée Professor at Paris Ouest University, Director of the training centre in physiotherapy of the 'Centre Hospitalier Régional d'Orléans'

4-5PM — LECTURE

What actions can help preserve dancers' health?

Sarah Minski, Chantal Richard, Amaud Miguel

Audiens/Professionalisation and Solidarity Fund dedicated to artists and stage technicians

10.30-11.30AM —

ROUND TABLE DISCUSSION

Technical constraints specific to the dissemination of dance

In collaboration with Reditec (professional association of Technical Managers of performing arts)

Claude Marmillod

Director of Technical Services in The 'Ecole nationale supérieure des Arts Décoratifs' - Paris

Gilles Carle

Technical manager Centre Pompidou Paris

Xavier Yerlès

Freelance technical director

11.30-12.30PM — LECTURE

Occupational Health – Elimination of occupational hazards: an opportunity to go beyond regulations

Céline Roux and Audrey Serreys

CMB Occupational Medicine and Health

Lunch Break

2.30-4PM — ROUND TABLE DISCUSSION

Comparative presentation of health actions within permanent dance companies

Thierry Leonardi

General Representative of Lyon Opera Ballet

Georges Tran du Phuoc

Secretary General of Malandain Ballet Biarritz

Jean-Baptiste Colombie

Physiotherapist

Dr Aurélie Juret

Sports Medicine Physician

Romuald Bouschbacher

Osteopath

4-5PM — WORKSHOP

Your rhythmic

Youri Van den Bosch

Assistant to the Artistic Director of the Ballet Prejlocaj Somatopath

- ... is an art centre dedicated to dance.
- ... is a centre dedicated to artists, professionals and audience.
- ... invites, welcomes, presents, supports, observes, produces, hosts, questions, performs dance in all its diversity and richness.
- ... exhibits, develops, publishes, films, documents, screens, stores, collects everything that dance has to offer in terms of communications, archives, traces and images.
- ... trains, informs, teaches, educates, assists, advises, guides all professionals and the general public with an interest for dance.
- ... is open to other artistic fields.
- ... works on international projects in connection with European contemporary art scenes and more widely around the world.
- ... will host a new annual event by the end of June 2015 – *Camping, international choreographic platform* – which will enable artists from around the world to meet, perform and showcase dance.
- ... is reconfiguring the space to better welcome you.

Mathilde Monnier, director of the CND

LE CND
Un centre d'art pour la danse
1 rue Victor Hugo
93507 Pantin cedex
France

Métro ligne 5 : Hoche
RER E : Pantin
T3b : Delphine Seyrig

33 (0)1 41 839 898
reservation@CND.fr

CND.fr



Find us on



A provider of information and support to the dance sector, the **CND** views health as an integral part of dancers' professional practice. As such, it provides information on prevention and awareness. Its aim is to question what would a 'medicine of dance' turn out to be, and also the socio-economic characteristics and the representations of actors of the choreographic field that have an impact on health discourses and practices.

Initiatives of the CND:

Les Lundis de la santé (health days on Mondays) Between 2004 and 2011, a series of meetings called *Les Lundis de la santé* were dedicated to dancers' health. Physicians and specialists were invited to share their knowledge on the issues of education, nutrition and prevention of risks associated with dance as a professional practice. This information cycle was organised in consultation with a scientific committee composed, among others, of physicians, with the partnership of the INSEP (National Institute of Sports, Expertise and Performance). From 2004 to 2011, *Les Lundis de la santé* gathered around 2,600 professionals over the course of 35 meetings.

Fact sheets

The **CND** also provides a series of fact sheets structured around three themes: nutrition, body or somatic techniques and therapies.

This International Forum builds on the actions taken by the Professional Resources Department.

ADDITIONAL INFORMATION

The **CND** Professional Resources Department provides information and support to all actors in the dance sector regarding organisation and economy, production and dissemination, employment, training and trades, law and health.

Professional resource area
Open Monday to Friday 1-6 PM

LE CND
1 rue Victor Hugo
93507 Pantin cedex
France
+ 33 141 839 839 - ressources@CND.fr

DANCE AN ART FACING THE RISKS

Dance: between performance and health

For the first time the CND is holding an international forum dedicated to health thanks to Harlequin Floors Group sponsorship and collaboration: harlequinfloors.com

**'We do not know what a body can do',
Spinoza**

When applied to dance, this quote from the philosopher leads us to wonder how health fits in professional practice. The dancer's body, his main work tool, is subject to many constraints. Its care and management over the course of a career calls for prevention, knowledge and attention.

For dance to fully express itself, how must we address that issue, which plays a significant role in an art of movement combining risk and performance?

How to promote prevention at every stage of a career?

What are the developments in terms of action plans or programmes, complementary tools or practices allowing for training and controlled risk management?

How to treat the pathologies and injuries part of an artist's life?

What are the collective answers to individual approaches?

All these questions provided food for thought for this first international forum dedicated to the relationship between dance and health.

We decided to favour pluralistic approaches, to compare and share experiences from France and abroad and to rely on the contribution of sports medicine and movement sciences.

Medical staffs, physicians, researchers, somatic practitioners will meet performing artists, choreographers, teachers to offer their insight on a variety of topics during round table discussions, lectures or workshops.

These two days will aim at promoting the visibility of existing schemes, of actions taken in schools, companies and organisations to support the development of a medicine specifically adapted to dance.

Important challenges concern:

- Raising awareness of dance professionals;
- Working towards an increased knowledge of existing practices in the dance sector;
- Reporting the needs and expectations of dancers in France in terms of health;
- Facilitating exchanges between French and foreign professionals.

Harlequin Floors / CND: a promising and fruitful partnership

27th and 28th November 2014 sees the first International Dance and Health forum for Harlequin Floors, partner of the 'Centre national de la danse' (CND) and supporter of the Health mission; the result of a ten year awareness campaign on the subject of injury risk among dancers. So far unpublished, the meeting at the CND in Pantin with distinguished professionals from the world of choreography and medicine, whose expertise has been regularly sought over the past decade, is testimony to this successful involvement. This network of competencies opens new angles to explore during the next editions of the Forum.



HARLEQUIN
INTERNATIONAL DANCE AND HEALTH FORUM