

Ressources professionnelles

**Journées
portes
ouvertes
studio santé**

15 & 16.01.2020

Journées portes ouvertes studio santé

15 & 16.01.2020

10:00-13:00 & 14:00-17:00

Le CN D a aménagé l'un de ses studios pour permettre à tous les professionnels qui viennent créer, répéter, se former, de bénéficier d'un espace adapté à la prévention, l'échauffement et la récupération. Équipé de matériel de préparation et de récupération physique, cet espace santé s'inscrit dans une perspective de sensibilisation et d'appui aux professionnels afin de les accompagner dans la préservation de leur santé et favoriser une pratique durable de leur métier. Cet espace est disponible tout au long de l'année pour venir vous préparer avant un cours, un workshop ou une répétition... et pour prendre le temps de récupérer après une séance de travail ou de formation.

Découvrez le Studio santé, pendant deux jours de portes ouvertes, avec le réseau des professionnels danse et santé du CN D. Des sessions flash sont proposées pour apprendre à utiliser le matériel disponible et identifier les notions essentielles : *warm up*, sieste, nutrition, relaxation, récupération, préparation physique, etc.

Entrée libre sur inscription

ressources@cnd.fr

+33 (0)1 41 839 839

Prévoir une tenue adaptée au travail corporel dans les ateliers

CN D

Centre national de la danse
1, rue Victor-Hugo, 93507 Pantin cedex - France
40 ter, rue Vaubecour, 69002 Lyon - France
Licences 1-1077965 / 2-1077966 / 3-1077967
SIRET 417 822 632 000 10

Le CN D est un établissement public à caractère industriel et commercial subventionné par le ministère de la Culture.



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère
Culture

Président du Conseil d'administration

Rémi Babinet

Directrice générale

Catherine Tsekenis

Conception graphique

Casier / Fieuchs et les équipes du CN D

Retrouvez l'ensemble de la programmation
sur cnd.fr

Programme

15.01

10:00-13:00

Avec

Alexie Trimaud (masseuse-kinésithérapeute du sport, préparatrice physique du danseur)

Agathe Dumont (enseignante-chercheuse en danse, docteure en Arts du spectacle et diplômée en expertise de la performance sportive)

- *Warm up*
- Préparation physique
- Charge de travail
- Attention et coordination
- Entraînement cardio
- Travail du pied
- Étirements, placement du bassin
- Gainage, alignement
- Récupération / auto massages
- Prévention

14:00-17:00

Avec

Dr Xavière Barreau (médecin de la danse de l'Opéra national de Paris et médecin du sport, INSEP)

Nicolas Brunet (masseur-kinésithérapeute, ostéopathe, rééducateur- préparateur physique du Ballet de l'Opéra national de Paris)

- Charge de travail
- Nutrition, hydratation, sommeil
- Échauffement
- Préparation physique

16.01

10:00-13:00

Avec

Jean-Baptiste Colombié (kinésithérapeute du sport et préparateur physique au Malandain Ballet Biarritz)

Santiago del Valle Acedo (kinésithérapeute spécialisé chez les artistes de la scène, fondateur de Corporis Fabrica et intervenant au pôle Santé de l'Opéra national de Paris)

- Renforcement musculaire
- Échauffement
- Gainage dynamique
- Étirements
- Équilibre et proprioception
- Entraînement cardio
- Travail hauteur et longueur des sauts
- Auto massages

14:00-17:00

Avec

Jean-Baptiste Colombié (kinésithérapeute du sport et préparateur physique au Malandain Ballet Biarritz)

Agathe Dumont (enseignante-chercheuse en danse, docteure en Arts du spectacle et diplômée en expertise de la performance sportive)

- Échauffement
- *Flow core training*
- Charge de travail et surentraînement
- Préparation physique
- Attention et coordination
- Entraînement cardio
- Libération hanche-bassin et préparation à l'en-dehors
- Prévention
- Auto-évaluation / *Morning check up*
- Récupération

Les prochains rendez-vous santé

Ateliers exploratoires

3.02, 17.03 & 3.04

Tarifs et + d'infos sur cnd.fr

Chaque mois, deux ateliers exploratoires animés par un masseur kinésithérapeute sont proposés pour s'initier à l'utilisation du matériel disponible dans le studio santé et réaliser une séquence d'échauffement, de récupération ou de travail sur une partie spécifique du corps.

3.02 / 14:00-16:00 ou 16:00-18:00

par Violette Bruyneel

kinésithérapeute, professeur à la Haute école de santé de Genève et professeur d'anatomie et de physiologie au CNSMD de Lyon

17.03 / 14:00-16:00 ou 16:00-18:00

par Santiago del Valle Acedo

kinésithérapeute spécialisé chez les artistes de la scène, fondateur de Corporis Fabrica et intervenant au pôle Santé de l'Opéra national de Paris

3.04 / 14:30-16:30 ou 16:30-18:30

par Nicolas Brunet

masseur-kinésithérapeute, ostéopathe, rééducateur-préparateur physique du Ballet de l'Opéra national de Paris

4.06 / 14:00-16:00 ou 16:00-18:00

par Jean-Baptiste Colombié

kinésithérapeute du sport et préparateur physique au Malandain Ballet Biarrit

Parcours d'information

Prendre soin : autonomie des danseurs et enjeux de santé

30 & 31.03

Tarifs et + d'infos sur cnd.fr

Deux jours pour développer ses connaissances, expérimenter et tester sa pratique, afin de concevoir sa propre boîte à outils « santé ».

par Agathe Dumont

30.03 / 10:00-12:00

Conférence *La santé en danse, enjeux psycho-sociaux : l'autonomie du danseur en question*

30.03 / 13:00-17:00

Atelier pratique *S'entraîner « à la maison » : s'adapter à différents contextes*

31.03 / 10:00-12:00

Conférence *Les sciences de la danse : un langage à comprendre, des outils à découvrir*

31.03 / 13:00-17:00

Atelier pratique *Intégrations pédagogiques*