

Cycle d'ateliers

Danse et Santé

Prendre soin de sa santé :
méthodes, outils, expériences

21.01 & 10.06.2025

PÔLE RESSOURCES PROFESSIONNELLES

Département Transmission et Métiers

+33 (0)1 41 839 839

ressources@cnd.fr

cnd.fr

Cycle d'ateliers Danse et Santé

Prendre soin de sa santé : méthodes, outils, expériences

Un mardi par mois

Au Studio Santé du CN D

21.01, 11.02, 18.03, 08.04, 13.05 & 10.06

13:30 > 16:30

Chaque atelier est conçu comme un dialogue entre pratique et théorie, danse et santé, avec quatre objectifs : inspirer, expérimenter, transmettre et outiller.

5€ par atelier avec la carte CN D PRO

21.01

Comprendre la douleur pour mieux la prévenir et la gérer : danse et neurosciences

Avec Nacimo Berdou, masseur-kinésithérapeute

La douleur constitue le principal motif de consultation médicale chez les danseurs et danseuses. En s'appuyant sur les avancées récentes en neurosciences, à travers une approche bio-psychosociale globale, cet atelier aura pour objectif de mieux comprendre la douleur, souvent entourée de croyances infondées, afin de mieux la prévenir et la gérer.

11.02

De la colonne vertébrale aux groupe musculaires : micro/macro mouvement

Avec Linda Hayford, danseuse et chorégraphe collectif Faire, et Philippe Almeida, dit "Physs", danseur et chorégraphe

Du mouvement le plus interne à l'amplitude la plus exponentielle, en passant par la visualisation liée aux sensations, cet atelier permettra d'explorer comment chaque macro-mouvement dépend d'une multitude de micro-mouvements qui permettent la stabilité de l'ensemble des possibles qu'englobent les enveloppes corporelles. Cet atelier apportera des outils pour une pratique consciente et respectueuse du corps, y compris dans les gestuelles les plus intenses et mobilisatrices physiquement.

18.03

Optimisation posturo-gestuelle chez le danseur – membre inférieur

Avec Santiago del Valle, masseur-kinésithérapeute

Certaines gestuelles contribuent à l'apparition de pathologies fréquentes chez les danseurs et danseuses au niveau du membre inférieur : fracture de fatigue, entorse de la cheville, syndrome fémoro-patellaire ou conflit de hanche. Cet atelier permettra d'aborder les axes d'optimisation aidant à la prévention de ces pathologies, à travers une meilleure compréhension de l'anatomie et par un travail de recherche du geste juste.

08.04

Progresser, en bonne santé : comment faire les bons choix au quotidien ?

Avec Aline Soyer, masseuse-kinésithérapeute et fondatrice du Centre Santé Hip Hop

Face à une douleur ou à une blessure, mais aussi de manière préventive, il n'est pas toujours facile pour les danseurs et danseuses de choisir quotidiennement la meilleure solution pour progresser en danse en s'assurant un bon état de santé physique et mentale. Cet atelier permettra d'interroger les biais cognitifs, dont les représentations erronées qui peuvent circuler dans les réseaux sociaux ou informels, afin de mieux prendre ses décisions en matière de santé. Connaissances sur le fonctionnement du cerveau et outils pratiques pour construire son environnement de soin et ses démarches de prévention, adaptés à la pratique chorégraphique, permettront de repenser la prise en charge de sa santé.

13.05

Adapter et optimiser sa pratique chorégraphique en fonction du cycle menstruel

Avec Alix Reigner, chorégraphe, danseuse

Cet atelier s'adresse aux danseuses souhaitant comprendre les effets du cycle menstruel sur leur pratique chorégraphique, tant sur le plan hormonal que sur celui la performance et de la santé, et à toute personne amenée à travailler avec elles ou à les encadrer (professeurs de danse, chorégraphes...). Il s'agira de connaître les différentes phases du cycle afin de les identifier, et d'acquérir des outils pratiques pour adapter les entraînements en conséquence.

10.06

Athlétisation des danseurs et danseuses : explosivité et stabilité

Avec Émilie Torrelles, masseuse-kinésithérapeute à l'Opéra de Paris

Cet atelier pratique permettra d'acquérir des outils, issus de la préparation physique, pour mieux s'entraîner et prévenir les risques de blessures, dans le cadre de la pratique dansée. Le focus sera porté sur la recherche de gain en explosivité et en stabilité : vitesse et de réactivité au sol, construction de l'équilibre, contrôle moteur...