

Module 2

Prévention et hygiène de vie du danseur.se



INSTITUT DANSE SANTE
L I V I N G L A B

Programme de formation

Public cible/Prérequis :

- Masseurs kinésithérapeutes DE
- Docteurs en médecine
- Ostéopathes
- Diététicien.ne.s

Objectifs pédagogiques :

- **Comprendre** la charge de travail d'un danseur.se et ses différents rythmes de vie. (Résidence, tournées, intermittence, ...)
- **Appréhender** la physiopathologie de la blessure
- **Savoir** expliquer le stress oxydatif
- **Diagnostiquer** le sur entraînement
- **Connaitre** les facteurs d'hygiène de vie et savoir les évaluer
- **Proposer** un programme préventif personnalisé
- **Apprendre** à mettre en place des ateliers préventifs collectifs

Moyens pédagogiques et encadrement :

- Équipe de formation : 1 médecin et/ou 1 masseur kinésithérapeute DE.
- Danseur.se.s professionnel.le.s et amateur.trice.s volontaires
- 1 salle de conférence équipée de matériel de rétroprojection
- 1 support de cours PDF et/ou papier

Méthodes pédagogiques :

- Méthodes affirmatives : expositives (cours magistral, conférence) et démonstrative (associant explication et démonstration)
- Méthodes interrogatives (ex : questions-réponses)
- Méthodes actives ou expérientielles (ex : analyse de cas clinique, cas réel, mise en situation de terrain : atelier préventif, spectacle de danse...)

Les formateur.trice.s

Dr Aurélie Juret - Médecin du sport - Posturologue
Jean Baptiste Colombié - MKDE - Préparateur physique

Aurélie et Jean-Baptiste travaillent en collaboration depuis plus de 10 ans sur les pathologies des danseurs. Grâce aux travaux de recherches appliquées du Danse Living Lab, ils développent des protocoles de prévention et de soins dédiés à la pratique de la danse, en s'appuyant sur l'EBM et les travaux de l'IADMS. Iels interviennent régulièrement dans les compagnies, écoles de danse, centres de formation pour créer et accompagner des équipes de soins. Iels ont participé à l'organisation du premier Forum international danse Santé, tenu à Biarritz en 2023, en collaboration avec le CND et l'IADMS (International Association for Danse Médecine and Science)

Contact et référente Handicap :

Sabine Oxandaburu

06 17 17 36 47 - danselivinglab@gmail.com

Déroulé détaillé de la formation

(Information non contractuelle, horaires susceptibles d'évolution pour des raisons d'organisation)

Jour 1	Contenu
08h30-9h	Accueil des participant.e.s, présentation
09h-13h	Rappels sur la physiopathologie de la blessure du danseur (30min) Stratégie thérapeutique (30min) Appréhender la charge de travail d'un danseur et ses différents rythmes de vie (1h) Notions de stress oxydatifs (30min) Diagnostic du sur entraînement (30min)
13h-14h	Pause déjeuner
14h-15h30	Sommeil et Relaxation Pathologies du sommeil Balance du sommeil et somnifères Écoute de ses émotions et relaxation, micro-sieste
15h30-15h45	Pause
15h45-18h	Charge de travail PPG et récupération Rappels fondamentaux cardiorespiratoire, musculaire et souplesse Récupération active et passive
18h-18h30	Valider les acquis Résumé de la journée, discussions
18h30-20h	Pause diner
TOTAL Jour 1 (hors pause)	
8h45	

Jour 2	Contenu
08h30-8h45	Accueil des participant.e.s
08h45-9h	Résumé du jour précédent, questions et discussions
09h-9h30	Hydratation du danseur.se Rappels fondamentaux Pédagogie explicative
09h30-13h	Alimentation du danseur.se Rappels fondamentaux Régimes végétarien et végétalien / carences Micronutrition Chrono nutrition Compléments alimentaires
13h-14h	Pause déjeuner
14h-16h	Application pratique - cas cliniques en mini-groupe (45min) - Présentation de groupe, proposition de prise en charge, discussion (1h15)
16h-16h30	Pause et déplacement à l'atelier pédagogique
16h-18h	Atelier pédagogique
18h-18h30	Résumé de la formation, discussions
TOTAL Jour 2 (hors pause)	
8h30	
TOTAL de la formation	
17h15	