



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

Module 3 - Préparation physique générale du danseur.se

Programme de formation

Public cible/Prérequis :

- Masseurs kinésithérapeutes DE
- Docteurs en médecine
- Ostéopathes DO
- Préparateur.trice.s physiques
- Professeur.e.s de danse et maître.sse.s de ballet
- Danseur.se.s

Objectifs pédagogiques :

- Réaliser un bilan de PPG de danseur.se cohérent
- Établir une planification adaptée
- Comprendre pourquoi et comment développer le système Cardiorespiratoire
- Acquérir des techniques de développements des sauts
- Comprendre les relations entre gainage, centre et cadres
- Développer les mobilités et amplitudes articulaires

Moyens pédagogiques et encadrement :

- Équipe de formation : 1 préparatrice physique et 1 masseur kinésithérapeute DE/Préparateur physique
- 1 salle de conférence et de travaux pratiques
- Matériel d'évaluation
- 1 support de cours
- Monitoring

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, cours type)

Prévoir une tenue et chaussures de sport, une serviette et une gourde.

Les formateur.trice.s

- **Mathilde Uson - préparatrice physique**
- **Jean Baptiste Colombié - MKDE, préparateur physique**

Grâce aux travaux de recherches appliquées de l'Institut Danse Santé, Mathilde et Jean Baptiste développent des protocoles de prévention et de soins dédiés à la pratique de la danse.

Iels interviennent régulièrement dans les compagnies, écoles de danse, centres de formation pour créer et accompagner des équipes de soins. Leur philosophie repose sur l'idée que chaque individu, qu'il soit athlète de haut niveau ou danseur, mérite un accompagnement adapté à ses objectifs et à ses capacités. Iels mettent un point d'honneur à promouvoir une approche équilibrée entre performance, santé et bien-être, tout en s'assurant que l'entraînement reste bénéfique à long terme.

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	Objectifs
08h30-9h	Accueil des participant.e.s, présentation
09h-11h	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre l'intérêt de la préparation physique en danse- Comprendre la cohérence de la préparation physique générale du danseur.se- Maitriser des méthodes et outils d'évaluation- Adapter leurs résultats à la danse
11h-12h	Comprendre les différents modes de préparation physique
12h-13h	Pause déjeuner
13h-15h30	<ul style="list-style-type: none">- Proposer un travail d'étirement de qualité- Construire un échauffement adapté- Évaluer les qualités de puissance du danseur.se afin d'améliorer les sauts- Comprendre les différents renforcements musculaires
15h30-17h30	Développer le système cardio respiratoire des danseur.se.s par la danse
17h-18h45	Validation des acquis
TOTAL Jour 1 (hors pause)	
	9h15

Jour 2	Objectifs
08h30-9h	Validation des acquis
09h-11h	Comprendre le centre et son renforcement
11h-12h	Développer le système cardio respiratoire des danseurs par la danse
12h-13h	Pause déjeuner
13h-14h30	Construire la présence musculaire
14h30-17h30	<ul style="list-style-type: none">Évaluation de la Puissance maximale aérobieAdapter le résultat à la dansePPG intégrée à la danse
17h-18h	Auto-évaluation
TOTAL Jour 2 (hors pause)	
	8h30