

## Module 3 - Programmation et Préparation physique générale du danseur.se

### Programme de formation

#### Public cible/Prérequis :

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

#### Objectifs pédagogiques :

- Élaborer une planification et acquérir des notions autour de la charge d'entraînement
- Réaliser un bilan du danseur (« carte d'identité »)
- Analyser les principes et les modalités de développement du système cardiorespiratoire
- Transmettre des outils théoriques et pratiques visant l'optimisation de l'endurance et de la puissance musculaire
- Établir un profil musculaire (« force/vitesse ») du danseur
- Comprendre les interactions entre gainage, centre et cadre
- Concevoir des techniques d'échauffement fondées sur la mobilité, l'amplitude articulaire et des pratiques complémentaires
- Adapter la préparation physique aux caractéristiques du public cible (enfant/adulte/amateur/pro)

#### Moyens pédagogiques et encadrement :

- Équipe de formation : 1 préparateur physique
- 1 salle de conférence et de travaux pratiques
- Matériels d'évaluation, Monitoring
- 1 support de cours
- Petits matériels PP

#### 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.**

## La formatrice

### **- Mathilde Uson - préparatrice physique**

Mathilde USON, passionnée par la performance sportive et le développement athlétique, j'évolue depuis plus de 10 ans dans le milieu du sport de haut niveau en tant que préparateur physique. Mon objectif est de transmettre mes connaissances de manière claires et accessibles, tout en adaptant différentes méthodes pédagogiques aux besoins spécifiques de chaque participant.

Mon approche se base sur des principes tel que de la biomécanique du sportif et les solutions apportées par le domaine de la préparation physique, permettant ainsi aux athlètes d'atteindre leurs objectifs de performance notant lors des Jeux Olympiques et Paralympique de Paris 2024.

### **Contact et référente Handicap :**

Sabine Oxandaburu  
06 17 17 36 47 - [danselivinglab@gmail.co](mailto:danselivinglab@gmail.co)

# Déroulé détaillé de la formation

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

<b>Jour 1</b>	<b>Objectifs</b>
<b>8h30-9h</b>	<b>Accueil des participants, présentations</b>
<b>9h-10h30</b>	Maîtriser les fondements de la préparation physique, les principes de planification en incluant la gestion de la charge d'entraînement globale
<b>10h30-12h</b>	<b>Méthodologie d'évaluation : élaboration et mise en œuvre du bilan du danseur</b>  <b>Exploitation des résultats du bilan au regard des contraintes et exigences de la pratique chorégraphique</b>
<b>12h-13h30</b>	<b>Pause repas</b>
<b>13h30-15h30</b>	<b>Bases physiologiques du système cardiorespiratoire</b>  <b>Stratégies de développement des capacités cardiorespiratoires en fonction du public cible</b>  <b>Intégration du développement cardiorespiratoire dans les processus d'entraînement et de création chorégraphique</b>
<b>15h45-17h45</b>	Réalisation de tests et d'exercices cardiorespiratoires en conditions terrain, incluant des outils de monitoring
<b>18h-19h</b>	Interprétation des résultats, discussion et élaboration de protocoles de développement futurs adaptés à la pratique de la danse
<b>Jour 2</b>	
<b>8h30-9h</b>	Validation des acquis J1
<b>9h-10h30</b>	<b>Analyser les fondements théoriques et l'efficacité de la musculation appliquée à la danse</b>  <b>Présenter une planification saisonnière de l'entraînement visant le développement global du jeune danseur</b>
<b>10h30-12h</b>	Réalisation du test « profil force-vitesse » et interprétation des résultats
<b>12h-13h30</b>	<b>Pause repas</b>
<b>13h30-15h30</b>	<b>Comprendre les interactions entre gainage, centre et cadre</b>  Mettre en pratique ces concepts à travers des ateliers et circuits intégrés
<b>15h30-17h00</b>	Revoir les principes basés sur la mobilité, l'amplitude articulaire afin de concevoir des séquences d'échauffement structurées et adaptées <b>au public cible</b>
<b>17h00-18h</b>	Discussions et échanges (questions/réponses) / Validation des acquis J2

