

FORMATION SANTE DU DANSEUR

Maud Chabrol

Santé-Hygiène-Prévention de la danseuse et du danseur

Source : <https://www.cnd.fr/fr/page/3637-guide-danse-et-sante>
https://www.cnd.fr/fr/file/file/2285/inline/CN%20D_Guide%20danse%20et%20sante%CC%81_2023.pdf

La première : faire le point sur : cf p.30 et p.31

- présentation du propos. Pourquoi une formation ? quelle est son but ?
- s'interroger sur ce qui est nécessaire pour le danseur au quotidien.
- s'interroger sur les besoins : sont - il un fonctionnement ? des habitudes ? une nouveauté ?
- établir la liste de ses propres besoins ? dans différents domaines complémentaires (sommeil- pause-matin- soir...)

De manière standard : boire/manger/dormir/respirer avec conscience/se mettre en mouvement

De manière professionnelle :

- se questionner sur le choix de ce métier et ses « contraintes » les choix qu'il impose, la rigueur, l'attention, au quotidien.
- utiliser le quotidien pour se faire du bien (positions, placements, appuis, respiration, récupérer ...) utiliser ce temps.

La deuxième séance : aborder l'hygiène de vie (p.43 à p.66 CN D) (cf tableau des valeurs nutritionnelles des aliments que l'on trouve au Bénin)

Réflexion :

Qu'est-ce que l'hygiène de vie ?

Pour être un danseur performant, résistant, endurant, quelles nécessités ?

Faut-il autre chose que la technicité du mouvement ?

- Alimentation (déterminer une répartition du type des aliments indispensables, horaires, quantité) selon le rythme de la journée et chacun des organismes.

+ cf fiche santé danse et équilibre alimentaire, CN D :

<https://www.cnd.fr/fr/file/file/2318/inline/danse%20et%20equilibre%20alimentaire%20et%20vegetarisme%20fev.pdf>

- Apprendre à repérer ce qui nous fait du bien, ce qui nous est indispensable
- Sommeil de qualité à connaître (du matin- du soir-nombre d'heures- sieste)
- Philosophie, comportement
- Apprendre à connaître et repérer les besoins et messages de son corps, qui varient sans cesse. Période, âge, la géographie

Même si on peut s'adapter à des temps qui ne nous conviennent pas, l'essentiel est de le savoir. (Horaires, planning, climat, alimentation ...) et de le traverser qu'en tant que période.

- Prévenir les blessures, avec une alimentation équilibrée, et adaptée.

Aborder la chrono nutrition :

La chrono nutrition est pensée pour fournir à l'organisme les apports et nutriments dont il a besoin, au moment où il en a besoin. Elle **contribue à optimiser la fonction digestive**

L'alimentation du danseur :

- Les glucides au petit déjeuner (objectif : 55 à 60 % de l'alimentation d'un danseur) et de manière générale tout au long de la journée (15 % de protides, 30 % de lipides) sont la source d'énergie privilégiée pour les muscles et le cerveau.

En général, les danseurs peuvent bénéficier d'une augmentation de leur consommation de glucides complexes, présents dans les aliments d'origine végétale comme les céréales complètes, les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix et les graines.

- Les fruits et légumes, les céréales complètes (riz brun, avoine, épeautre, quinoa, boulghour, orge) et les légumineuses (haricots et lentilles) sont de bonnes sources de glucides sains.
- Les protéines sont également importantes pour les danseurs, car elles constituent les éléments constitutifs des muscles et contribuent à leur réparation, fatigués par la danse

Attention : Lorsque c'est possible, il vaut mieux attendre minimum 45 minutes après un repas pour se remettre à danser.

Il faut boire de l'eau à foison

Pour les danseuses : différences

Beaucoup de fruits et légumes frais, associés à des protéines maigres, des aliments complets, des acides gras essentiels (huile d'olive, avocat, noix...)

Source : <https://www.cnd.fr/fr/page/104-sante>

Faire le point sur ce que sont les lipides (graisses) bonnes et mauvaises, indispensables.

(Exemple à donner dans la base de l'alimentation)

Les glucides (sucres) favoriser les sucres naturels, déjà existants dans les aliments, fibres, sources d'énergie.

Les protéines qui servent à stimuler notre immunité (œufs, poissons, viande) rôle d'architecture des cellules, rôle dans construction musculaire, réparation des tissus

- Comment les trouver dans l'alimentation au Bénin
- Les aliments anti inflammatoires

- Faire des choix

Ne pas être dans la contrainte mais intégrer au quotidien, comme un jeu. Peut ne pas prendre du temps.

La banane : La banane est probablement l'un des meilleurs fruits à consommer sur une base quotidienne pour les danseurs. Assurant une collation consistante, sa forte teneur en calcium éloigne les crampes musculaires, en plus d'être une excellente source de fibres et de vitamine B-6 (qui aide la régénération des cellules)

Ce fruit est riche en potassium, un minéral qui aide à équilibrer l'excès de sodium provenant du sel ce qui réduit la rétention d'eau et favorise la bonne utilisation du calcium dans les os et les articulations. De plus, la banane contient des polyphénols, des molécules ayant des propriétés anti-inflammatoires

Anti stress.

Attention : Il est donc déconseillé de consommer une banane juste avant de dormir, car elle pourrait au contraire perturber votre sommeil en gênant votre digestion. (cf : chrono nutrition)

La banane plantain : Très nourrissante, la banane plantain est une excellente source de vitamines et de glucides. Avec une valeur nutritive exceptionnelle qui atteint 119 kcal pour 100 g, elle compte parmi les fruits les plus caloriques. Elle a une forte teneur en fibres et est riche en amidon, mais contient relativement peu de sucre.

L'ananas : Boosté par la vitamine C, l'ananas renforce notre système immunitaire.

Antibactérienne, antivirale, anti-inflammatoire et immunostimulante, elle protège notre organisme contre les rhumes, les coups de fatigue et les infections mineures qui peuvent nous empoisonner la vie. Anti inflammatoire

La mangue : La mangue est riche en glucides, en fibre et en vitamines.

Farine de manioc : féculent, riche en protéine

Farine de maïs : il est très bon pour une alimentation variée et équilibrée. Ces nutriments procurent un certain nombre d'avantages tels que le renforcement des os, les bienfaits pour la santé cardiaque et les effets antioxydants.

Le gingembre : Véritable concentré naturel de vitamine C, anti oxydant et remède contre inflammation.

L'ail : L'ail aide à éliminer les toxines du foie, favorisant ainsi sa désintoxication.

L'igname : L'igname est une excellente source de fibres (4% contre 2% dans la pomme de terre et 1% dans le riz), de vitamines (notamment B1, B6, C), de minéraux comme le cuivre, le manganèse, le phosphore, le potassium et des anti oxydants.

La patate douce : Les deux tubercules contiennent surtout des glucides sous la forme de féculents. Tout comme les fruits et les légumes, elles contiennent aussi des sucres naturels

Le pop-corn peut être un en-cas sain et nutritif, à condition de le consommer nature et avec modération. Intégré dans une alimentation équilibrée, il peut contribuer à la satiété et offrir des avantages nutritionnels sans alourdir votre apport calorique quotidien

Huile d'arachide : sa richesse en oméga 9 et vitamine E, antioxydant naturel.

Les arachides : La vitamine B1 de l'arachide permet de convertir les glucides en énergie, très essentielle pour le cœur, les muscles et le système nerveux. La consommation de l'arachide aide à la croissance des os et des tissus grâce à la présence des phosphores et du magnésium.

Les œufs : Une source complète de protéines. Très nutritifs

Le poulet : le poulet est riche en protéines (26g/100g en moyenne) : un plus pour augmenter la masse musculaire (et donc, la performance des sportifs !). Deuxième avantage il apporte environ 100kcal pour 100g, et reste faible en matières grasses avec moins de 3% de MG (à condition de ne pas manger la peau).

Les sardines : riche en acide gras, très riche en oméga 3

Les féculents : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, riche en fibre si ils sont complets

Les haricots : légumineuse féculent et riche en protéine

Le citron : Le citron est riche en vitamine C, un antioxydant connu pour son potentiel anti-inflammatoire, détoxifiant

La tomate : Faiblement énergétique, riche en fibres, elle contient aussi des caroténoïdes, principalement du lycopène, dont les effets anti-oxydants et anti-inflammatoires sont connus depuis une vingtaine d'années. Elle apporte aussi des minéraux et des vitamines.

La noix de coco : La noix de coco est l'un des aliments miracles qui présente de nombreux bienfaits pour la santé. En plus d'être un fruit très savoureux, la noix de coco conserve sa place dans les régimes alimentaires sains grâce à ses graisses saines, ses fibres, ses vitamines et ses minéraux.

La papaye : la papaye contient une bonne quantité d'antioxydants et anti inflammatoire

L'avocat : Riche en lipides, l'avocat contient des bonnes graisses une excellente source de graisses monoinsaturées et de vitamine E, et une bonne source de folate. Ils fournissent également plus de fibres solubles que les autres fruits et contiennent un certain nombre de minéraux utiles, notamment du fer, du cuivre et du potassium.

Le piment : le piment renferme de nombreuses vitamines (A, B6, C, E, K, PP). Il constitue également une source de minéraux et d'oligo-éléments : cuivre, calcium, fer, manganèse, magnésium, potassium. Bon pour les crises d'arthrite, crampes et mal de dos. (Prévient les risques cardiovasculaire)

Récapitulatif : (liste non exhaustive)

	LIPIDES	GLUCIDES	PROTEINES	FIBRES	VITAMINES	ANTI INFLAMMATOIRE
Farine de manioc			+			
Farine de maïs				+		antioxydant
Riz, pâtes, semoule, p de terre				+		
banane				+	B6+calcium	Anti inflammatoire
Banane plantain		+		+	+	
ananas						Anti inflammatoire
Noix de coco	acide gras			+	+	
mangue		+		+		
avocat	+					
papaye		+				anti oxydant anti inflammatoire
tomate				+	+	Anti oxydant et anti inflammatoire
citron		+			C	anti oxydant/détoxifiant
gingembre		+			C	Anti oxydant/ remède contre inflammation
arachide	+		+		B1	
ail					B6 et C	désintoxiquant
haricot			+			
igname				+		antioxydant
Patate douce		+				
oeuf			+			
sardine	omega 3					
poulet	peu gras		+			
Huile d'arachide	Omega 9				E	antioxydant
piments						antioxydant

Attention à la cuisson des aliments/ pas trop cuits pour ne pas libérer trop de glucides.

Attention aussi aux aliments acidifiants : tomates/ protéines animales (poulet, œufs)

Ne pas saturer le corps d'acidité, mauvais pour le bon fonctionnement des muscles

Équilibre avec 65% de bases et 35% d'acides

La troisième séance : aborder la répartition du travail. (p.15 à p.40 CN D)

- exemple type d'une journée ; à construire ensemble
 - mesurer la charge de travail et savoir la répartir
 - débattre sur la journée type, à adapter y a-t-il divers rythmes de journées ? quels critères ?
- Dans quel espace – quel sol ... **attention si sol dur, ne pas sauter ou bien avec des baskets**

Se préparer (se réveiller corporellement en harmonie avec l'esprit)

Venir en marchant dans une marche consciente qui éveille, qui fait circuler, qui met en route.

S'échauffer (entrer dans une mobilité douce qui va venir éveiller chaque partie de corps en douceur)

Se concentrer- s'économiser- (gérer la répartition de l'effort demandé)

Récupérer – équilibrer – répartir

Définir le contenu de chacune des rubriques

Construire sa journée type globale, en tenant compte des obligations extérieures(exemples)

	Activités hors danse	Activités danse	Période	Etat physique et mental
lundi	Banque+rdv amis	Cours+répétition	Milieu d'année Sur 4 semaines	Fatigué stable
Mardi				

	réveil	matinée	pause	Après midi	soirée
lundi	6h dormi 8h	Marche+étirements	déjeuner	écriture+rdv	tranquille
mardi					
mercredi					

Attention : les obligations ne sont pas à prendre comme des contraintes mais comme des éléments de composition, à entendre non à juger.

Savoir définir l'indispensable et repérer le surplus parasite, envahissant, inutile.

Capsule CN D. <https://www.cnd.fr/fr/page/2361-capsules-sante>

Documents Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement :

<https://www.cnd.fr/fr/file/file/2204/inline/Analyse%20fonctionnelle%20du%20corps%20dans%20le%20mouvement%20dans%C3%A9%20%28AFCMD%29.pdf>

Capsule pratique des fascias : [youtube.com/watch?v=XYzqJcu7mf4](https://www.youtube.com/watch?v=XYzqJcu7mf4)

Quatrième séance : écoute attention du corps au quotidien

Bilan- qu'avons-nous retenu ?

Quel comportement régulier adopter pour prendre soin de soi, améliorer ses capacités, rendre moins vulnérable, anticiper les besoins, rééquilibrer.

Quelle serait la journée type en période de travail ?

Etre conscient de ses postures, le plus souvent possible pour corriger, réaligner, donner de nouvelles informations au corps.

Qu'est-ce que l'alignement des volumes ?

Comment le trouver ?

Pourquoi ? (neutralité - suspension- chaque élément a sa place – circulation ...)

Ces comportements sont-ils exclusifs aux danseurs ?

Quels besoins pour qu'un corps fonctionne au mieux ? et puisse être performant.

Chercher un équilibre régulièrement.

Le corps et le mental : un seul

Le corps : outil à aimer, à remercier, à choyer, à préserver.

Seule machine dont il faut fabriquer soi-même le mode d'emploi.