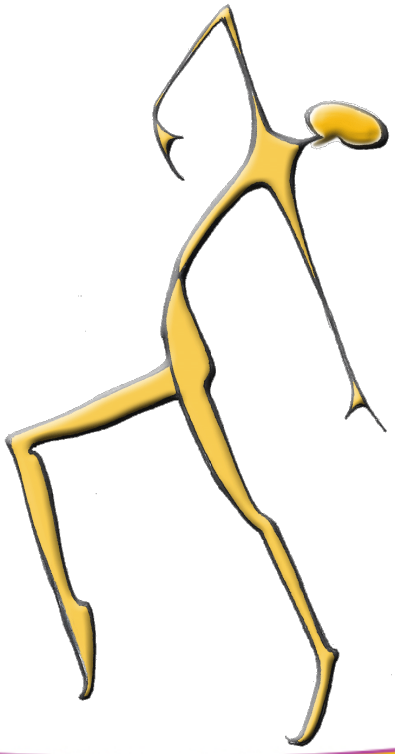
Healthy Dancer Canada
The Dance Health Alliance of Canada

Ateliers de formation offerts par *Healthy Dancer Canada*

Healthy Dancer Canada offre plusieurs ateliers qui ont tous comme objectif l'amélioration de la santé et du bien-être des danseurs, dans un contexte d'entrainement et de performance. Ces activités sont adaptées aux divers membres de la communauté de danse : artistes, enseignants, répétiteurs, chorégraphes et bien d'autres. Nous cherchons à répondre à vos besoins.

Pour organiser un atelier dans votre région et pour avoir de l'information concernant nos formateurs et nos frais, veuillez nous contacter à : healthydancercanada@gmail.com

* Veuillez noter qu'au Québec les ateliers peuvent être offerts en français ou en anglais.



Description des ateliers

LA DANSE ET LA SANTÉ

L'objectif de cet atelier est d'initier les participants à la science de la danse et aux principaux facteurs physiques et psychosociaux qui contribuent à la santé, au bien-être et à la performance optimale des danseurs.

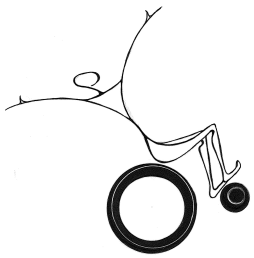
SAFE IN DANCE INTERNATIONAL (SIDI): CERTIFICATION EN SANTÉ DE LA DANSE

L'objectif de ce cours est de préparer les danseurs et les professeurs de danse à réussir leur certification au programme *Danse en Santé* dispensé par *Safe in Dance International.* Le cours abordera les principes clés de la pratique sécuritaire de la danse, y compris:

- Comment le fonctionnement biomécanique du corps peut promouvoir un bon alignement
- Comment la sensibilisation aux blessures et la prévention peuvent protéger les danseurs
- Pourquoi une nutrition et une hydratation appropriées sont essentielles au maintien de la santé et de la performance des danseurs
- Pourquoi les éléments psychologiques doivent être pris en considération, pour assurer un environnement d'apprentissage sûr et efficace

Une attention particulière sera accordée à la mise en application de ces principes aux besoins, aux aptitudes et aux attentes des participants de l'atelier et de leur clientèle (Ex. enfants, personnes vieillissantes, élèves en milieu du loisir, formation pré-professionnelle). Pour plus d'informations, visitez: www.safeindance.com

* Formateurs certifié.es: Andrea Downie (Toronto), Hannah Etlin-Stein (Toronto), Sarah Kenny (Calgary), Karine Rathle (Montréal)



LES DANSEURS HYPERMOBILES

Bien que l'hypermobilité puisse constituer un atout dans de nombreuses formes de danse, elle peut également comporter divers défis physiques et psychologiques pour les interprètes. Basé sur les recherches les plus récentes, cet atelier fournira des informations sur les signes, les symptômes et l'évaluation de l'hypermobilité. Les participants apprendront également à répondre aux besoins spécifiques des danseurs hypermobiles, en leur fournissant le soutien, la gestion et la formation nécessaires afin de les aider à éviter les blessures et à atteindre leur potentiel maximal.

PRÉVENTION ET GESTION DES BLESSURES

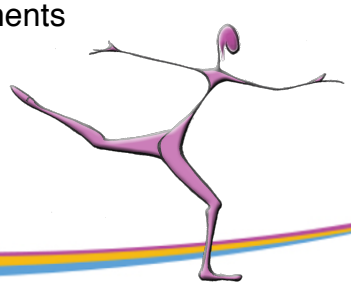
Basé sur la littérature scientifique, l'objectif de cet atelier est de fournir aux participants des informations pertinentes sur la prévention des blessures en divers environnements de danse. La gestion des blessures et la facilitation de la communication entre le danseur, l'enseignant en danse et le professionnel de la santé pendant la réadaptation seront également abordées.

INTÉGRATION DES PRINCIPES SOMATIQUE EN DANSE

Cet atelier s'adresse autant aux danseurs, aux chorégraphes, aux répétiteurs, aux enseignants qu'aux chercheurs en danse. Prenant appui sur la littérature scientifique, il vise à sensibiliser les participants aux bénéfices possibles de l'intégration de principes somatiques fondamentaux tels que l'utilisation du souffle, l'imagerie mentale, le repos et le toucher, au sein de l'entraînement et de la performance du mouvement dansé.

ENTRAÎNEMENT COMPLÉMENTAIRE POUR LES DANSEURS

Le but de cet atelier est d'apporter une compréhension des différentes composantes de la forme physique et de la façon dont elles peuvent soutenir la formation technique des danseurs. Il vise aussi à transmettre des modalités d'adaptation de l'entraînement complémentaire aux divers genres de danse. À partir des études récentes, les danseurs et les enseignants explorent les différences entre les types d'entraînements complémentaires ainsi que les bienfaits de la mise en forme physique spécifique à la danse (Ex. aérobie et anaérobie, endurance musculaire, force et puissance, coordination neuromusculaire, équilibre et souplesse). Les participants se familiarisent à divers principes liés à l'entraînement tels que la surcharge, la spécificité, la réversibilité, l'individualité, le surentraînement et la périodisation. Les participants repartiront avec une connaissance des différents types d'entraînements complémentaires et de leur impact sur la performance et sur la prévention des blessures en danse.



NUTRITION OPTIMALE POUR LES DANSEURS

L'objectif de cet atelier est de fournir une compréhension de la science de la nutrition et d'apprendre comment s'alimenter, en vue d'une performance optimale en danse. Une attention particulière est portée à l'intensité de l'entraînement, aux genres de danse, aux types de morphologie du danseur et davantage encore. L'atelier inclut une période de discussion ouverte pour permettre des échanges spécifiques aux besoins du groupe.

HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES EN DANSE

Cette activité à deux volets est destinée à développer les habiletés psychologiques des interprètes, afin de performer de façon optimale.

Profilage et objectifs de performance: Le premier volet se penche sur le développement de la conscience du danseur, concernant ses qualités et ses difficultés personnelles. Par la suite, cette auto-évaluation lui permet de se fixer des objectifs de réalisation accessibles et des mesures concrètes de sa progression. La pédagogie de cet atelier comprend des présentations théoriques, des exercices écrits et des discussions en groupe.

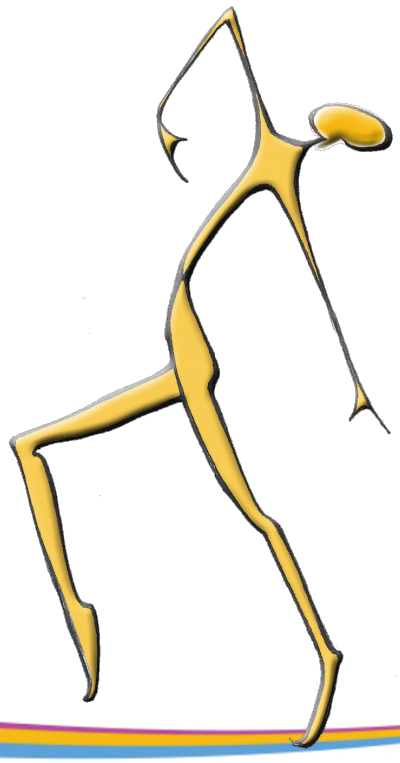
L'art de la gestion du stress: Le deuxième volet traite du stress et de l'anxiété de performance ainsi des stratégies de gestion du stress telles que l'utilisation du souffle et de techniques de relaxation/activation, pouvant améliorer la performance des danseurs tout en assurant leur bien-être global. Les outils pédagogiques de cet atelier inclut des présentations théoriques, des exercices somatiques et des discussions en groupe.

ÉTIREMENTS POUR DANSEURS

Cet atelier fournit des données scientifiques concernant les principes d'étirement en danse tels que l'intensité, la durée et l'importance de l'hydratation. Il est aussi question des divers types d'étirements, de leurs avantages et de leurs limites, en fonction des objectifs du danseur et des résultats attendus. Les participants pourront apprendre comment intégrer de façon optimale les pratiques d'étirements à un entraînement de renforcement musculaire et comment répondre aux besoins spécifiques des danseurs hypermobiles.

ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

Basé sur des connaissances scientifiques, cet atelier participatif permettra de mieux cerner les besoins physiologiques, afin de préparer le corps aux activités dansées (ex: classe technique, répétitions, prestations) et à retrouver ensuite son état de repos. L'échauffement comprendra l'élévation du pouls, la mobilisation articulaire et l'allongement musculaire. Le retour au calme comprendra la réduction du pouls, l'assouplissement des articulations, l'étirement musculaire et la relaxation active. L'atelier se terminera avec une discussion portant sur les études récentes et sur les besoins particuliers des danseurs selon l'âge, le niveau et le genre de formation.

ALIGNEMENT OPTIMAL ET FONCTIONNALITÉ

L'objectif de cet atelier est d'explorer l'alignement anatomique et biomécanique optimal en danse et de comprendre comment l'alignement est lié à la santé des danseurs et à la prévention des blessures. Différents genres de danse seront explorés et les participants repartiront avec des compétences concernant les variations anatomiques et les différences biomécaniques, afin d'optimiser la fonctionnalité du corps et la performance de l'interprète.