



L'ART DU REPOS

Danser vers le bien-être

Rédigé par Brynn Thistle, étudiant en physiothérapie et Heather Finn, MSc.PT.
Traduction de Jo-Anne La Flèche, M.Ps., M.A.Danse.

Introduction

Lors de la sixième Conférence Annuelle de *Healthy Dancer Canada*, les participants ont été invités à énoncer le message le plus important qu'ils souhaitaient transmettre à leurs danseurs, leurs enseignants ou aux professionnels de la santé en danse. Un des thèmes évoqués concernait leur désir de pouvoir préserver leur pratique artistique:

- “J’ai besoin de continuer de danser.”
- “Montrez-moi/Je désire trouver des moyens pour m’aider à poursuivre ma danse; ne me dites pas simplement que je devrais cesser, parce que de toute évidence, je souhaite continuer de danser. Trouvez-moi de bonnes alternatives.”
- “[Dire] ‘Tu ne devrais plus danser’ n’est pas une option. Abordez plutôt les danseurs comme des athlètes professionnels qui entendent leur sport comme leur gagne-pain.”

Ces témoignages révèlent que lorsque les danseurs font face à des soucis de santé ou à des blessures, ils éprouvent le besoin de maintenir une connexion à leur pratique artistique. Le présent article vise à apporter un outil en ce sens, grâce au concept du *repos relatif*. Après avoir décrit cette pratique et ses modalités, nous verrons comment les pédagogues et les professionnels de la santé en danse peuvent favoriser un retour rapide à la danse, dans le processus de réhabilitation de l’interprète.

Pour quelle raison l’activité est-elle plus favorable que le repos?

Même une inactivité brève peut réduire grandement l’endurance, la force musculaire, la flexibilité et la forme cardiovasculaire. Ainsi, ces pertes peuvent retarder la reprise de la forme physique originelle. En participant à des activités adaptées, le maintien de la condition physique est optimisé, ce qui peut accélérer la récupération du danseur et favoriser un retour sécuritaire et efficace à sa pratique.

Qu’est-ce que le « Repos relatif » ?

Le *repos relatif* vous permet de protéger vos blessures tout en demeurant actif (ve). La première composante de cet outil consiste en l’arrêt des mouvements douloureux, pouvant causer une aggravation de votre état. *Ceci ne signifie pas de cesser de danser complètement.* Commencez par les propositions ci-dessous et consultez votre enseignant et votre professionnel de la santé pour savoir quels mouvements doivent être évités et pour combien de temps.



La seconde composante implique d'activer avec douceur les muscles et de préserver la mobilité de la zone endolorie, lorsque le corps le permet. Cela favorise le maintien de l'intégrité de l'articulation blessée, permettant un retour plus rapide et entier aux activités dansées.

Comment pratiquer l'Art du repos?

Entre les classes

- **Faire de l'entraînement croisé:** un entraînement physique non-relié directement à la danse peut améliorer votre performance globale (ex.: Alexander, C-I Training, Feldenkrais, Gyrotonics, Pilates, vélo, musculation, natation, marche, yoga). En maintenant votre force, votre flexibilité et votre endurance cardiovasculaire, vous serez en mesure de reprendre votre routine de danse plus rapidement, une fois votre blessure guérie.
- **Consulter un professionnel de la santé:** passez un examen complet pour savoir quels mouvements peuvent causer de l'inconfort sans dommage subséquent (douleur) et lesquels risquent d'aggraver votre blessure (dommage). En général, le processus de réhabilitation débute par des exercices physiques préparatoires à la classe technique, car ils peuvent être exécutés de façon symétrique. Il évolue ensuite vers le travail chorégraphique où les mouvements seront plus asymétriques. Assurez-vous que votre professionnel de la santé comprend bien votre pratique artistique:
 - La structure de la classe de danse (ex.: échauffement/barre → centre → diagonales).
 - Les genres de danse (ex.: ballet, danse sociale, contemporaine, hip-hop, claquette).
 - Le nombre d'heures dansées incluant la classe technique, les examens/compétitions, le travail de répertoire/chorégraphie.
 - Le travail d'improvisation ou de chorégraphie.
 - Les conditions de la pratique (ex.: température, sol, éclairage, costumes, chaussures).
- **Informez-vous:** comprenez bien votre blessure et contactez votre réseau de soutien, dont Healthy Dancer Canada, qui offre les ressources éducatives suivantes, disponibles sur le site: 1) Traduire le langage de la danse et de la science 2) Formulaire de communication pour les problèmes de santé et 3) Suggestions pour faciliter la discussion à propos de vos problèmes de santé avec votre enseignant, chorégraphe, ou répétiteur.

Avant la classe

- **Faire un échauffement et un retour au calme personnalisés:** consultez votre enseignant et votre professionnel de la santé pour savoir ce que vous pouvez faire avant la classe/répétition et arrivez assez tôt pour exécuter les exercices spécifiques à vos besoins (ex.: application de bandages, automassages). Votre échauffement devrait inclure des activités qui augmentent votre température corporelle et votre rythme respiratoire par la mobilisation rythmique des grands muscles, en bougeant vos articulations jusqu'à l'atteinte de leur amplitude maximale.



- **Prendre en compte votre environnement de danse:**

- Température: utilisez des jambières, des survêtements ou des genouillères pour vous garder au chaud, surtout si vous dansez avec des arrêts et des redémarrages. En cas de code vestimentaire, consultez votre enseignant au préalable.
- Costumes et chaussures: consultez votre professionnel de la santé sur les indications et les contre-indications possibles de vos chaussures et de votre tenue vestimentaire, par rapport à votre réhabilitation.
- Planchers: vérifiez leur état (ex.: rebond, pente, collant ou glissant).

Durant la classe

- **Maintenez une communication ouverte avec votre enseignant.**
- **N'exécutez que des mouvements sécuritaires et non-dommageables.**
- **Diminuez l'amplitude de vos mouvements** (ex.: demi-pliés *versus* grand pliés).
- **Diminuez le degré de difficulté technique** (ex.: diagonale à plat ou sur élevé vs avec des sauts).
- **Diminuez l'intensité** (ex.: s'il est difficile de mettre du poids sur la partie du corps blessée, demandez à votre enseignant de proposer des exercices au sol, en position assise ou allongée).
- **Si vous êtes incapable d'exécuter un mouvement, optez pour l'imagerie mentale.** Plusieurs recherches démontrent que le cerveau transmet les mêmes signaux kinesthésiques, nonobstant que le mouvement soit exécuté en réalité ou en imagination, ou même observé chez une autre personne. Cela signifie que la pratique de l'imagerie mentale en danse permet de préserver une connexion étroite entre votre cerveau et vos muscles. Les stratégies de visualisation optimisent la coordination des mouvements et la progression rapide, lors de la reprise de votre entraînement en danse. Ces stratégies comprennent:
 - S'imaginer performer un mouvement de façon optimale, avec aisance et sans douleur, en s'appuyant sur les mêmes concepts techniques qu'en classe. Inclure le plus de détails possibles, associés à l'image (ex.: sentir le sol sous vos pieds, écouter votre souffle, se voir danser au même rythme qu'en réalité).
 - Observer de façon active la performance des autres danseurs et analyser les composantes du déroulement de leurs mouvements.
 - Se regarder exécuter un enchaînement sur vidéo et identifier des indices kinesthésiques pertinents à utiliser. Ensuite, refaire le tout en imagerie, à l'aide de ces indices.





Après la classe

- **Une période de repos est primordiale en vue de la récupération!** N'oubliez pas de vous reposer, de mettre de la glace et d'élever la région blessée du corps.
- **Malgré l'importance d'un retour rapide à votre routine habituelle, une reprise précoce et trop intense de vos activités peut retarder votre réhabilitation.** En étant à l'écoute de votre douleur et en identifiant les mouvements nocifs qui l'engendrent, vous pourrez retrouver vos pleines capacités physiques et retourner à la danse plus rapidement!

Conclusion

En tant que danseurs, nous sommes sensibilisés à la puissance d'impact que peut induire une pause musicale, un changement de rythme ou de tempo, ou encore un arrêt, lors d'une chorégraphie. Que votre pause de pratique artistique soit causée par une blessure ou un autre problème de santé, votre réhabilitation constitue un processus actif exigeant de la discipline et de l'expérimentation, au même titre que votre danse. En maîtrisant l'art du repos, vous pourrez danser plus efficacement vers votre bien-être!

Références

Campbell *et al* (2013). Skeletal muscle adaptations to physical inactivity and subsequent retraining in young men. *Biogerontology*, 14, 247-259.

Daniels, K. (2014). Technique Class Participation Options for Injured Dancers. *International Association for Dance Medicine & Science*, http://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/technique_class_options.pdf

Finn, H. (2013). Myth or fact: Dancers know how to dance, teachers know how to teach, and health professionals know what is healthy. *Healthy Dancer Canada*, 2, 1-2.

Giron E.C. *et al* (2012). Effects of kinesthetic versus visual imagery practice on two technical dance movements: A pilot study. *Journal of Dance Medicine and Science*, 16, 36-38.

Healthy Dancer Canada. Dance Resources. www.healthydancercanada.org/Dance-Resources-OpenAccess

Hughson R.L. et Shoemaker J.K. (2015). Autonomic responses to exercise: Deconditioning/inactivity. *Auton Neuroscience*, August, 188, 32-35.

Koutedakis, Y. *et al* (2007). The effects of three months of aerobic and strength training on selected performance- and fitness-related parameters in modern dance students. *Journal Strength & Conditioning Research*, 21(3), 808-812.