



Healthy Dancer Canada

The Dance Health Alliance of Canada

TRADUIRE LE LANGAGE DE LA DANSE ET DE LA SCIENCE

Un feuillet créé pour les danseurs, les enseignants, et les professionnels de la santé

Publié par Healthy Dancer Canada: The Dance Health Alliance of Canada, Comité Ressource, 2013.

Révision 2014. Traduit par Sébastien Hamel, M.Pht., révisé par Julie Anne Ryan.

Introduction

La communauté de la danse utilise une terminologie spécifique pour décrire chaque position et mouvement que les danseurs exécutent. Un danseur expérimenté doit savoir exécuter ces mouvements, qu'ils soient démontrés ou simplement décrits. D'une manière similaire, les professionnels de la santé utilisent un vocabulaire propre à l'anatomie pour décrire une problématique reliée à la santé ainsi que ses causes. Plusieurs barrières à la communications peuvent s'ériger entre le monde de la danse et les professionnels de la santé parce que : (a) nous utilisons parfois le même mot pour décrire deux choses différentes (par exemple, une contraction en danse moderne versus une contraction musculaire); et (b) nous utilisons parfois un mot différent pour décrire le même mouvement (par exemple, tendu devant versus flexion de la hanche). L'objectif de ce feuillet est de traduire le vocabulaire de l'art (terminologie reliée à la danse) et de la science (vocabulaire anatomique) en lien avec la danse pour faciliter la communication entre les danseurs, les enseignants et les professionnels de la santé. Pour plus d'information, consultez nos ressources *Formulaire de communication* et *Suggestions pour faciliter la discussion à propos de vos problèmes de santé*.

	L'art : terminologie reliée à la danse	La science : vocabulaire anatomique
Positions des pieds ¹	Première, Deuxième, Troisième, Quatrième, Cinquième	Pour des photos, voir la liste de référence ci-dessous (#6).
Mouvements en danse	En-dehors	Rotation externe du fémur à l'articulation de la hanche.
	Demi-Plié, Grand Plié	Demi-squat, squat complet. À la différence que durant un plié, le tronc doit demeurer vertical et ne pas pencher vers l'avant.
	Demi-Pointe, Pointe	Flexion plantaire en mise en charge; demi-pointe, réfère au fait de se tenir debout sur la plante du pied - têtes des métatarses. Il s'agit de la combinaison de la flexion plantaire à la cheville, d'inversion à l'articulation subtalaire et d'hyperextension au niveau des orteils. Lorsque les danseurs sont directement sur le bout des orteils à l'aide de souliers spécialement conçus à cet effet, on parle alors d'être sur pointe. Cela est similaire au fait d'être sur demi-pointe, mais les orteils sont neutres.

¹ La plupart des positions et des mouvements en danse peuvent être exécutés en parallèle (neutre) ou en ouverture (rotation externe).

	Port de Bras	Mouvements des bras dans diverses positions incluant différents degrés de flexion, d'extension, d'hyperextension et de flexion horizontale à l'épaule.
	Pointer, Flex (ou fléchir)	Flexion plantaire, flexion dorsale sans mise en charge; « pointer le pied » est une combinaison de flexion plantaire de la cheville, une inversion de l'articulation subtalaire et de flexion des orteils. Le « pied flex » combine une dorsiflexion de la cheville, une éversion de l'articulation subtalaire et une extension des orteils.
	Battement	Un coup de pied rapide de la jambe.
	Développé	Un mouvement de la jambe (peut être exécuté à n'importe quel rythme, mais généralement lent) pendant lequel le pied passe par le genou de la jambe de support et se dirige ensuite devant, de côté ou à l'arrière, en extension complète du genou.
	Penché devant cambré	Le penché devant s'exécute devant et implique une flexion du tronc avec une flexion des hanches. A l'opposé, le cambré s'exécute en faisant une hyperextension du tronc.
	Temps Levé	Un saut sur une jambe dont la propulsion et l'atterrissage se font sur le même pied.
	Jeté	Un saut sur une jambe dont la propulsion et l'atterrissage se font d'un pied à l'autre.
	Autres sauts (par exemple: Assemblé, Sauté, Sissonne)	Un saut d'une jambe à deux jambes (assemblé), de deux jambes à deux jambes (petit saut, soubresaut) ou de deux jambes à une jambe (sissonne)
	Pirouette, Chaîné	Tours exécutés dans l'axe vertical.
Directions du mouvement	Devant	Mouvement du membre inférieur utilisant la flexion de la hanche
	Derrière	Mouvement du membre inférieur utilisant l'extension de la hanche
	À la seconde	Mouvement du membre inférieur utilisant l'abduction de la hanche (en rotation externe ou en neutre) ou encore mouvement du membre supérieur utilisant l'abduction de l'épaule.
	Fermer	Mouvement du membre inférieur ou du membre supérieur lors du retour de l'abduction.
	En dedans	Un terme utilisé pour décrire les tours dans lesquels le tour est effectué en direction de la jambe de support.
	En dehors	Un terme utilisé pour décrire les tours dans lesquels le tour est effectué en direction opposée à la jambe de support.
Structure générale	Classe technique : 1. Barre — Échauffement traditionnel dans une classe de ballet classique et parfois dans certaines classes de jazz ou de contemporain; série d'exercices effectués à la barre afin d'assister	Visite en clinique : 1. Questionnaire d'ouverture de dossier et de consentement — Formulaire à remplir avant le début de la visite pour assurer votre sécurité et la confidentialité. 2. Évaluation subjective — Entrevue pour

	<p>l'équilibre.</p> <p>2. Travail au sol, barre au sol — Échauffement traditionnel dans certaines classes modernes, contemporaines et jazz; série d'exercices effectués au sol.</p> <p>3. Centre — Série d'exercices effectués sans l'aide de la barre.</p> <p>4. Diagonales — Série d'exercices en déplacement effectués d'un coin du studio à un autre.</p> <p>Activités fréquentes (autres que les classes techniques) :</p> <p>5. Travail chorégraphique/Répertoire</p> <p>6. Entraînement/Conditionnement</p> <p>7. Répétitions</p> <p>8. Spectacles</p>	<p>discuter de la problématique et des objectifs de la rencontre</p> <p>3. Évaluation objective — Une série de tests, pouvant inclure des questionnaires ou des tests d'évaluation physique.</p> <p>4. Analyse — Un résumé des problématiques trouvées ainsi que le raisonnement clinique/diagnostique.</p> <p>5. Plan de traitement — Une liste de recommandations incluant la fréquence et le moment des rencontres, des exercices ou encore une référence à un autre professionnel de la santé.</p>
--	---	--

Références

1. Dictionnaire terminologique en ballet classique de l'American Ballet Theater. Disponible au www.abt.org/education/dictionary/index.html. (en anglais seulement)
2. American Physical Therapy Association. Glossaire terminologique de la danse, 1998. Disponible au www.orthopt.org/downloads/PAGlossary.pdf. (en anglais seulement)
3. Healthy Dancer Canada Comité Ressource. *Suggestions pour faciliter la discussion à propos de vos problèmes de santé avec votre enseignant, répétiteur, ou directeur*. Document de Référence. Healthy Dancer Canada, 2014. Disponible au www.healthydancercanada.org
4. Krasnow D, Deveau J. *Conditioning with Imagery for Dancers*. Toronto, ON : Thompson Educational Publishing Company, 2010. Disponible au www.citraining.com. (en anglais seulement)
5. Lai RY, Krasnow D, Thomas M. Communication between medical practitioners and dancers. *J Dance Med Sci*. 2008;12(2):47-53. Disponible au www.citraining.com/pdfs/Communication-Between-Medical-Practitioners.pdf. (en anglais seulement)
6. Motta-Valencia K. Dance-related injury. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2006;17:697-723. Disponible au www.med.nyu.edu/pmr/residency/resources/PMR%20clinics%20NA/PMR%20clinics%20NA_sports%20med/dance%20related%20injury.pdf. (en anglais seulement)

Merci de faire parvenir vos commentaires sur cette publication à resources.healthydancercanada@gmail.com.