

## Module 2 – Prévention et hygiène de vie du danseur



### Programme de formation

#### Public ciblé :

- Masseurs kinésithérapeutes DE
- Docteurs en médecine
- Ostéopathes

#### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre la charge de travail d'un danseur et ses différents rythmes de vie. (Résidence, tournées, intermittence,...)
- Appréhender la physiopathologie de la blessure
- Savoir expliquer le stress oxydatif
- Diagnostiquer le sur entraînement
- Connaître les facteurs d'hygiène de vie et savoir les évaluer
- Proposer un programme préventif personnalisé

- Apprendre à mettre en place des ateliers préventifs collectifs

#### Moyens pédagogiques et encadrement :

- Equipe de formation : 1 médecin et/ou 1 masseur kinésithérapeute DE.
- Danseurs professionnels et amateurs volontaires
- 1 salle de conférence équipée de matériel de rétroprojection.
- 1 support de cours PDF et/ou papier

#### 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 : atelier préventif, spectacle de danse...)

### Les formateurs :

Dr Aurélie Juret - Médecin du Sport - Posturologue  
Jean Baptiste Colombié Masseur Kinésithérapeute DE -  
Préparateur Physique

Aurélie et Jean-Baptiste travaillent en collaboration depuis plus de 10 ans sur les pathologies des danseurs. Grâce aux travaux de recherches appliquées du Danse Living Lab., ils développent des protocoles de prévention et de soins dédiés à la pratique de la danse. Ils interviennent régulièrement dans les compagnies, écoles de danse, centres de formation pour créer et accompagner des équipes de soins.

#### Contact et Référent Handicap:

Sabine Oxandaburu 06 17 17 36 47 -  
danselivinglab@gmail.com

## Déroulé détaillé de la formation

Jour 1	Objectifs	Contenu	Méthodes pédagogiques	Méthodes d'évaluation
8h30-9h	Accueil des participants, présentations des intervenants et du contenu			
9h-13h	Etudier la physiopathologie S'éduquer à la santé du patient Raisonnement cliniquement, Développer la cohérence de sa prise en charge	Rappels sur la physiopathologie de la blessure du danseur (30min) Stratégie thérapeutique (30min) Appréhender la charge de travail d'un danseur et ses différents rythmes de vie (1h) Notions de stress oxydatifs (30min) Diagnostic du sur entraînement (30min)	Méthode expositive (diaporama commenté) Diffusion d'interviews de professionnels du monde de la danse réalisées dans le cadre de cette formation Mise à disposition de bibliographie	Questionnaire de début de formation Pré test
13h 14h	Pause déjeuner			
14h-15h30	Raisonnement cliniquement, S'éduquer à la santé du patient Animer un atelier préventif	<b>Sommeil et Relaxation</b> Pathologies du sommeil Balance du sommeil et somnifères Écoute de ses émotions et relaxation, micro sieste	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode expérientielle	Tour de table Questions/réponses
15h45-18h	Raisonnement cliniquement, S'éduquer à la santé du patient Animer un atelier préventif	<b>Charge de travail PPG et récupération</b> Rappels fondamentaux cardiorespiratoire, musculaire et souplesse Récupération active et passive	Méthode expositive (diaporama commenté) Méthode expérientielle	Tour de table Exercices lors de mise en situation
18h-18h30	Valider les acquis	<b>Résumé de la journée, discussions</b>	Méthode interrogative	Tour de table Questions/réponses et correction
18h30 - 20h	Pause repas			
20h 21h30	Acquérir une expérience de terrain	<b>Spectacle</b> (non comptabilisé dans les heures de formation)	Méthode expérientielle	Tour de table Questions/réponses et correction
<b>Total sans pause et spectacle</b>				9h

Jour 2	Objectifs	Contenu	Méthode pédagogique	Méthodes d'évaluation
8h30-8h45h	Accueil des participant			
8h45- 9h	Valider les acquis du Jour 1 Répondre aux questions éventuelles	Résumé du jour précédent, questions et discussions	Méthode interrogative	Questions/Réponses participatifs
9h - 9h30	Traiter le patient, S'éduquer à la santé du patient Animer un atelier préventif	<b>Hydratation du danseur</b> Rappels fondamentaux Pédagogie explicative	Méthode expositive (diaporama commenté)	Tour de table Questions/réponses
9h30- 13h	Interroger et raisonner cliniquement, Traiter le patient Animer un atelier préventif	<b>Alimentation du danseur</b> Rappels fondamentaux, Régimes végétarien et végétalien / carences Micronutrition, Chrono nutrition Compléments alimentaires	Méthode expositive et démonstrative	Tour de table
13h-14h	Pause repas			
14h- 116h	Interroger Raisonner cliniquement, Émettre une Stratégie de soin	<b>Application pratique</b> - cas cliniques en mini-groupe (45min) - Présentation de groupe, proposition de prise en charge, discussion (1h15)	Méthode active et interrogative Travail en groupe	Entretien individuel et en petit groupe Tour de table Questions/réponses
16h- 16h30	Pause et déplacement à l'atelier pédagogique			
16h30 - 18h	Présenter et animer un atelier de prévention collective	<b>Atelier pédagogique</b> Ex : auprès du groupe, d'une école de danse...	Méthode expositive et démonstrative Méthode expérientielle	Mise en situation Tour de table
18h- 18h30	Valider les acquis	Résumé de la formation, discussions	Méthode interrogative	Reprise du questionnaire Pré Test et Corrections
Total sans pause				9h
Total de la formation				18h