

5/4/2019

## L'utilisation de l'analyse vidéo dans la prévention des blessures du danseur

Au Malandain Ballet Biarritz comme dans de nombreuses autres compagnies, la vidéo est essentiellement utilisée à des fins de transmission du répertoire. Lorsque l'on remonte un spectacle, ou prépare une seconde distribution, un écran de télévision est toujours à disposition ! Notre staff médical l'utilise pour une autre raison : la prévention des lésions du danseur. En janvier, Jean-Baptiste Colombié, le kinésithérapeute de l'équipe médicale du Malandain Ballet Biarritz était au Centre National de la Danse pour y proposer des ateliers d'analyse vidéo. C'est l'occasion de revenir sur cette technique particulière.

Au départ, lorsque Jean-Baptiste Colombié a commencé à s'occuper des danseurs de la compagnie, il a assisté aux classes quotidiennes afin de se familiariser avec le « jargon » de la danse et la pratique des exercices. Rapidement dépassé par la vitesse d'exécution de ceux-ci, il s'est pris à filmer les danseurs afin d'analyser leurs mouvements. Les danseurs s'y prêtèrent de bonne grâce et les échanges qui suivirent, vidéo à l'appui, furent très riches et contribuèrent grandement à sa formation.

En 2015, lorsqu'il fut décidé de développer la prévention, l'équipe médicale a réinvesti l'outil vidéo pour mieux comprendre les lésions des danseurs et leurs origines. Il faut dire que la littérature scientifique est assez pauvre sur le sujet, et les mouvements de la danse classique d'une telle complexité que la recherche de la cause d'une blessure est extrêmement difficile.

Pourtant cette recherche de la cause, de la physiopathologie est primordiale, le danseur se blesse le plus souvent en dansant et non pas par le biais d'un facteur externe. C'est donc en analysant sa danse que nous pouvons comprendre comment survient sa blessure... et en l'adaptant qu'à terme nous pouvons la guérir et développer des pistes préventives.

Cela est d'autant plus malaisé que les pathologies du danseur sont essentiellement micro traumatiques : c'est la répétition d'actions pathogènes qui occasionnent en règle générale la blessure. Il faut donc rechercher quand elles surviennent. Ainsi, en plus de l'arsenal thérapeutique "classique", l'équipe médicale a recours à l'analyse vidéo pour résoudre une problématique identifiée en amont. Notamment lorsqu'il s'agit de traiter une gêne persistante (qui évoluera plus tard en blessure), ou pour prévenir la récurrence de la lésion lors de la reprise du danseur...

En pratique, les séances d'analyse vidéo se déroulent durant la classe et plus rarement durant les répétitions. La captation est assurée par le kinésithérapeute. Il propose ensuite au danseur et aux maîtres de ballet une discussion autour du support. C'est un travail d'équipe qui s'instaure autour d'un même objectif : le danseur donne son ressenti, le kinésithérapeute apporte les données biomécaniques et physiopathologiques et les maîtres de ballet leur expertise technique. Il se dessine bien vite des perspectives de travail pour le danseur mais aussi pour le kinésithérapeute et les maîtres de ballet ! Le travail de chacun se trouve approfondi et valorisé par ces échanges autour de ce "deuxième miroir".

Au fur et à mesure, s'opère une prise de conscience et un retour à une exécution plus juste du mouvement. Comme dans toute discipline corporelle, le danseur a tendance à simplifier ses mouvements par souci d'économie d'énergie. Alors, le nombre de muscles actifs, de pivots articulaires... diminue, faisant supporter le mouvement par moins de structures qui fatiguent et s'enflamment. L'éclairage de la technique classique par la biomécanique permet de comprendre en profondeur la richesse et la finesse d'un vocabulaire chorégraphique complexe. Et contrairement à ce qu'on a pu en dire, la danse, réalisée correctement, permet de respecter les structures articulaires et musculaires.

Retrouver un bon soutien articulaire, un port de bras ample et naturel, une hanche recentrée dans son ouverture... Autant de problématiques mises en lumière par la vidéo et qui conduisent le danseur à réinvestir sa technique !

Jean Baptiste Colombié