

## Bénéfices de la préparation physique en danse - Janvier 2020

En avril, l'équipe médicale du Malandain Ballet Biarritz a accueilli Alexis Ngoma stagiaire STAPS de Nice. Il a assisté Jean Baptiste Colombié dans sa tâche de préparateur physique. L'occasion de revenir sur cette particularité du MBB.

En effet, très peu de compagnies ont recours à la préparation physique. Ce n'est pourtant pas le besoin qui manque ! Comme dans toutes disciplines physiques, chaque danseur est confronté à un véritable dilemme pour faire évoluer ses qualités athlétiques : Soit augmenter encore le volume d'entraînement, soit introduire d'autres activités afin de répondre à des besoins spécifiques. C'est la définition de la préparation physique : organiser l'ensemble des procédures d'entraînements au service de la performance physique et de la prévention des blessures.

Les assouplissements sont un bon exemple en matière de préparation physique : vaut-il mieux s'assouplir par la danse ou par un travail spécifique ? La pratique répond par elle-même ! En plus des meilleures performances, de la réduction des facteurs de blessures, les assouplissements (en dehors de la classe, lors du Yoga, du Safe floor,) permettent une meilleure disponibilité physique, ce qui se retrouve dans la qualité artistique du mouvement.

Il ne s'agit pas bien sûr de ne plus danser à la classe pour passer son temps à s'étirer ! Mais plutôt de gagner du temps en ciblant son travail et s'enrichissant de nouvelles pratiques.

La danse, qui nécessite un engagement corporel et émotionnel important, expose le danseur à de forts risques de blessures. Augmenter encore et encore son volume d'entraînement conduit généralement au sur entraînement, pour un gain physique mineur.

La préparation physique c'est donc fuir les risques liés à la pratique intensive de la danse pour y revenir plus performant.

Le monde scientifique s'est d'ailleurs emparé du sujet : des études de qualité ont été menées pour démontrer l'amélioration de la performance artistique via la préparation physique. Tâche difficile : Comment mesurer l'évolution de la qualité artistique du mouvement ? Dans la plupart des études, des maîtres de ballet ont dû évaluer le passage de danseurs avant et après préparation, sans savoir à quel groupe, témoin ou test, ils appartenaient... Trois études internationales ont retenu notre attention.

En 2007 aux USA, 18 danseuses pré professionnelles de 18 à 23 ans ont effectué un entraînement en sauts type danse ou un entraînement de renforcement musculaire. Après une période de 6 semaines d'entraînement, il y a une amélioration de la hauteur de saut, de la force des membres inférieurs et de la performance en danse pour les deux groupes. On peut donc en conclure que le renforcement musculaire peut se substituer ou compléter le travail de sauts, réduisant ainsi la charge des impacts répétés.

La seconde étude réalisée également en 2007 en Grande-Bretagne incluait 27 femmes et 5 hommes (âge moyen 19 ans, niveau de danse pré professionnel) réalisant un entraînement cardio respiratoire et de renforcement musculaire sur 12 semaines. A la fin du programme, on constatait des améliorations significatives en force, en cardio respiratoire, en flexibilité, en hauteur de saut et en performance artistique et ce sans changement morphologique.

La dernière étude, réalisée en 2020 impliquait 24 danseurs de ballet ou contemporain d'un niveau pré professionnel. L'objectif visait à améliorer la hauteur de saut via un entraînement de gainage. Au bout de 8 semaines d'entraînement, il a été démontré une amélioration significative de la hauteur de saut, de la proprioception et de la

coordination : ainsi le travail du centre autrement qu'en dansant a des effets bénéfiques sur le mouvement dansé.

Alors comment préparer au mieux les danseurs ?

Tout d'abord en déterminant les qualités nécessaires à la danse. On pourrait les diviser en 5 catégories :

- La force (pour les portés, les sauts...)
- La vitesse (de gestuelle, pour la fréquence de mouvements...)
- La souplesse (mobilité articulaire et musculaire)
- La coordination /proprioception (fluidité du geste, équilibre, perception du corps dans l'espace etc...)
- Le cardio respiratoire (pour tenir la durée d'une représentation, enchaîner les spectacles, améliorer la récupération...)

Afin d'agencer au mieux ces différentes qualités physiques, la préparation physique a été dissociée en 3 grands temps :

1. La préparation physique générale (PPG), qui sert à développer les qualités physiques de base (force, endurance, vitesse). Elle se place en début de saison et permet de créer ou de renforcer les bases du danseur et de le préparer à supporter la charge d'entraînement. A Biarritz, le bilan médical de pré saison est essentiel pour évaluer le niveau global de la compagnie. Et les axes de travail commun de la saison. De nombreux topos éducatifs aux danseurs viennent optimiser cette prise en charge. Ils préconisent des exercices adaptés (Certains éducatifs sont accessibles sur la chaine Youtube du Dance living Lab) et le recours à d'autres pratiques (surf, yoga, vélo, pilates, Safe floor, marche sportive, natation...)
2. La préparation physique spécifique qui vise à développer des composantes plus fines (puissance, explosivité, coordination). Elle se place après la PPG, au cours de la saison. Elle est dite spécifique car elle est personnalisée à chaque danseur et répond à des problématiques bien définies. A Biarritz, ils sont déterminés collectivement par le danseur (objectifs personnels) par l'équipe médicale (objectifs préventifs) et par les maitres de ballet et le chorégraphe (objectifs artistiques) et déclinés sous formes de protocoles d'exercices évolutifs.
3. La préparation physique intégrée qui se place au plus proche des échéances, au cœur de la discipline : durant la classe par les maitres de ballet. Elle permet de travailler les qualités physiques dans le mouvement dansé.

On retiendra que la préparation physique est d'abord un moyen efficace de se libérer du temps en progressant sans augmenter sa charge de travail. Il s'agira ensuite de bien l'incorporer au travail et au rythme de vie. Elle limite surtout le risque de blessure, enrichit l'expérience corporelle du danseur, et améliore plus rapidement la performance scénique.

Jean Baptiste Colombié - Aurélie Juret - Alexis Ngoma