

Article recherche cardio 3/2022

Entre février et avril, les classes des danseurs du Malandain Ballet Biarritz ont été adaptées au travail cardio respiratoire.

Deux fois par semaine, après une barre complète, les exercices du milieu s'enchaînent sans discontinuité, sur des musiques au tempo bien défini. Les danseurs, tous équipés d'un cardio fréquencemètres sont invités à travailler dans une zone bien précise.

L'objectif de ce travail, inédit en danse, est de développer les capacités cardiorespiratoires de nos danseurs, notamment leur seuil de transition métabolique. Ce seuil correspond à l'intensité de travail où le corps arrête de consommer de l'oxygène et fonctionne en anaérobie. Ce faisant, les muscles produisent de l'acide lactique, des radicaux libres... qui vont entraîner un stress oxydatif, premier facteur de risque des blessures chroniques observées chez nos danseurs.

Durant les phases d'essais, pratiquées auprès des danseurs de Bilaka ou lors de l'ERD (entraînement régulier du danseurs), les danseurs ont noté que si reculer ce seuil était un important moyen de prévention, cela permettait aussi d'améliorer leur aisance à danser à haute intensité.

Ce travail s'inscrit dans une longue dynamique de lutte contre le stress oxydatif des danseurs. Dès 2014 l'équipe médicale commençait à réfléchir sur le sujet et proposait de nombreuses solutions issues du sport de haut niveau... mais insuffisantes pour la danse.

Ce dernier protocole est le fruit du partenariat du Malandain Ballet Biarritz, avec l'Institut Danse Santé, le pôle cardiologie du Centre Hospitalier de la Côte Basque et l'Université Pau Pays de l'Adour. Néanmoins, fidèles à la méthodologie de Living Lab, ce travail est d'abord le fruit de la collaboration des danseurs avec l'équipe médicale, les maitres de ballet, l'administration et Thierry Malandain. Il a fallu attenter au cœur même de la vie du danseur, à la structure de la classe en suivant la maxime de tout processus créatif : respecter suffisamment une tradition pour oser la transformer.

Jean Baptiste Colombié