

Pour les danseurs, cette période particulière peut être difficile à vivre.

Habituellement, pour maintenir le niveau de leurs performances, les danseurs doivent se livrer à un entraînement régulier, entre 6 et 8 heures par jour. Cet entraînement est à la fois un entraînement d'entretien, individuel et quotidien, et un entraînement collectif. Les entraînements sont effectués dans des studios dédiés à la danse.

Pendant le confinement, les danseurs ont dû garder une activité physique. La pratique quotidienne est indispensable. Ils ont dû s'adapter en s'entraînant chez eux en appartement, en maison ou dehors, dans des espaces non dédiés à la danse.

Les entraînements ont été limités, certains exercices ont été impossibles à réaliser, *même si chacun s'est pris en charge chez soi, cela peut ne pas avoir été suffisant.*

Du fait de travailler chez soi, par des étirements, des efforts inhabituels, un entraînement limité, avec certains exercices impossibles à réaliser, les danseurs peuvent ressentir des douleurs.



Les facteurs d'apparition de troubles musculo-squelettiques sont :

- les entraînements intensifs,
- le surmenage,
- la fatigue,
- la répétitivité des mouvements,
- la force importante des contraintes appliquées,
- les mouvements et les postures extrêmes, sollicitant notamment la zone articulaire, les muscles et les tendons,
- le maintien des postures notamment lors de maintien en équilibre,
- l'insuffisance des temps de récupération post effort entre les sollicitations,

- le stress,
- les ambiances physiques dans lesquelles l'activité est exercée (trop froides, trop chaudes, éclairage non adapté). D'autres éléments peuvent être cités : comme l'existence de facteurs personnels (maladie, accident antérieur, fatigue...)

En effet, les facteurs favorisant l'apparition des problèmes musculaires pendant les périodes d'entraînement atypique peuvent être :

- l'échauffement insuffisant,
 - le changement de sol,
 - le changement de type d'effort,
 - l'augmentation de l'intensité ou de la durée de l'effort,
 - le défaut d'apport nutritionnel,
 - le défaut d'apport d'oxygène,
 - le défaut d'hydratation suffisante,
 - l'augmentation de la consommation d'alcool et de tabac,
 - la perturbation du sommeil.
- La fatigue est un état résultant du fonctionnement excessif de l'organisme. Elle se traduit par une diminution des forces et de l'activité :



Ce peut être une **fatigue** :

- *musculaire* : diminution de la performance musculaire, en relation avec l'intensité, la durée de l'exercice et le mode de contraction du muscle,
- *nerveuse* : après une tâche mentale ou psychosensorielle et se traduit par une baisse des performances cognitives,
- *environnementale* : état résultant du bouleversement des rythmes biologiques et sociaux,
- *subjective* : liée à une sensation perçue par le sujet.

Les horaires de travail inhabituels perturbant les rythmes biologiques favorisent l'apparition de :

- troubles du sommeil : difficulté à s'endormir, sommeil non réparateur,
- fatigue chronique : dette de sommeil,
- baisse de la vigilance et des capacités cognitives,
- stress, anxiété, irritabilité,
- troubles digestifs.



Conseils de prévention

A l'heure de la reprise des entraînements et des spectacles les danseurs doivent être vigilants.

Pour éviter les blessures et le risque d'accident musculo-squelettique et afin de préserver leurs capacités physiques, leurs exigences et leurs endurance il est important de prêter attention à réaliser :

- un entraînement régulier (gestion du temps des exercices),
- Un échauffement musculaire progressif :

Toute activité musculaire soutenue doit être précédée d'un échauffement approprié.

Sans aucun échauffement le risque d'atteintes musculo-squelettiques augmente. L'échauffement doit être doux et progressif.

Ce réveil musculaire est indispensable à la bonne pratique. Il permet de préparer les muscles et les articulations à ce que l'on va leur demander en : élevant la température des muscles profonds ; préparant les articulations ; activant leur lubrification.

Un échauffement structuré et progressif permet de mobiliser chaque groupe musculaire sans en oublier. Il doit être composé de sollicitations articulaires, d'activation cardiovasculaire, d'étirements, d'exercices de préparation physique. Il est important d'adapter l'échauffement aux besoins du corps.

- **Souplesse, étirement musculaire :**

L'étirement qui suit la performance ne doit pas être négligé car il améliore la récupération par l'action de pompage et de drainage lymphatique, mais aussi grâce à la décontraction musculaire favorisant une meilleure irrigation sanguine du muscle. Comme lors de l'échauffement, l'étirement doit être progressif et non douloureux

- **Prévoir un étirement musculaire, avant et après l'exercice** ; l'étirement musculaire permet la prévention des troubles musculo-squelettiques. L'étirement doit être adapté à la sollicitation exercée.
- **Tenir compte des limites de son corps**, réaliser des pauses régulières avec relâchement musculaire dès que possible et régulièrement lors de la pratique pour ménager les différents segments du

corps. Prévoir des moments de repos. Changer les exercices pour modifier les postures et les sollicitations.

- **Ne pas négliger la survenue de crampes** ; La crampe est une contraction brutale, intense, paroxystique, involontaire, douloureuse et transitoire d'un muscle. Les crampes apparaissent pendant et après l'effort.
- **S'hydrater régulièrement**, il est recommandé de boire avant d'avoir soif pour éviter de solliciter les muscles sans apport.
- **Ecouter son corps** et prendre en charge de façon précoce la douleur, prendre en considération ses limites
Ne pas hésiter à **consulter un médecin** si nécessaire par téléconsultation ou en direct ;
- **soigner** les traumatismes sans les négliger et respecter les délais de **cicatrisation** et de **guérison**.
- Préserver une bonne **hygiène de vie** en variant son alimentation, en limitant la consommation d'alcool et de tabac et en s'assurant un bon sommeil.

