

FORMATEURS



Peter Lewton-Brain PhD

Ancien danseur professionnel, Ostéopathe, PhD City University Londres, Ancien président de l'International Association of Dance Medicine & Science, Responsable de l'équipe santé Health and Performance team des Ballets de Monte-Carlo, de l'Association Danse Médecine Recherche (AMDRdance)



Agathe Dumont

Danseuse et enseignante-chercheuse en danse, formatrice DE, diplômée en expertise de la performance sportive, membre du bureau de l'Association Danse Médecine Recherche (AMDRdance)



Chloé Saumade

Danseuse, ostéopathe, responsable de l'association ADMR Pôle Santé Danse du PNSD Rosella Hightower, membre du bureau de l'Association Danse Médecine Recherche (AMDRdance)



Idir Chatar

Danseur professionnel, ancien élève de l'école et doctorant en stage au PNSD « Déterminants neuropsychiatriques du risque de blessures du danseur : de la théorie à la pratique ».



Clémence Tourneur

Physiothérapeute avec un Master en science et Coordinatrice de l'espace santé Health and Performance team des Ballets de Monte-Carlo



Soahanta De Oliveira

Danseuse et professeure de danse classique, danseuse de tango argentin, formatrice en Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé, praticienne Feldekrais, Alexander, Eutonie, Pilates, Girotonic, BMC, Yoga, Rolfing...

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET INSCRIPTIONS

www.pnsd.fr

nathalie.bauchez@pnsd.fr | 04 93 94 79 80

FORMATION

DANSE ET SANTÉ

SAMEDI 6, DIMANCHE 7 ET LUNDI 8 JUILLET 2024



PÔLE
NATIONAL
SUPÉRIEUR
DE DANSE
ROSELLA
HIGHTOWER

www.pnsd.fr/formations-danse-et-sante

PRESENTATION

Horaires de la formation

- Jour 1 : 9h30-17h30, soit 6h
- Jour 2 : 8h30-18h, soit 7h30
- Jour 3 : 9h30h-13h, soit 3h30

Total heures de formation : 17h réparties sur deux journées et une demi-journée.
Les deux premiers jours de formation sont fractionnables en deux journées distinctes.

Public et pré-requis

- Artistes : professeurs de danse diplômés d'état, danseurs professionnels, professionnels du cirque, professeurs de techniques somatiques (Pilates, Yoga, PBT, Feldenkrais, Gyrotonic), professeurs d'AFCMD, étudiants D.E. professeur de danse...
- Praticiens : professionnels de santé, professionnels de soin, étudiants santé et soins, professionnels d'activité physique adaptés, étudiants STAPS...

Certains modules de la formation sont communs aux deux groupes de stagiaires, d'autres proposeront une approche spécifique.

La santé est considérée comme une question intégrante de la pratique professionnelle du danseur, dès sa formation et tout au long de sa carrière professionnelle.

Objectifs généraux de formation

- Développer chez le professeur de danse des compétences pour observer les élèves, adapter et individualiser son enseignement
- Donner au professeur de danse les premières clés pour une prise en charge de la santé des danseurs dans son enseignement, de l'enfance à l'âge adulte
- Donner aux danseurs professionnels les outils d'une prise en charge autonome des questions de santé
- Développer chez le praticien de santé les outils pour une prise en charge efficace des danseurs, de l'élève au danseur professionnel

Objectifs pédagogiques

- Améliorer les performances du danseur grâce à une connaissance claire des notions de santé du danseur, une compréhension d'une préparation physique adaptée et du rôle de la récupération dans la progression
- Intégrer les bénéfices d'une préparation physique adaptée ou de pratiques connexes à la danse (Pilates, préparation physique) pour améliorer les performances
- Comprendre comment une meilleure prise en charge de la santé peut améliorer les performances du danseur et prendre conscience du rôle du professeur de danse/maître de ballet au sein d'un réseau professionnel (médical, para-médical, administratif...)

PRESENTATION ET PROGRAMME

Modalités pédagogiques

Observation d'un cours de danse classique
Ateliers, conférences, échanges d'expérience

Journée 1 :

Santé, prévention, performance : notions et mise en pratique

- Conférence-discussion Santé et Performance
- Ateliers en groupe
- Professeurs de danse : Exercices faisant le lien entre prévention santé et objectifs pédagogiques
- Praticiens de santé : Spécificités du corps du danseur, de la danseuse
- Visioconférence : Enjeux psychosociaux de la santé en danse
- Conférence-discussion : Les biais cognitifs dans la pratique de soin et dans l'enseignement

Journée 2 :

Préparation physique et physiologique adaptée aux besoins des danseurs

- Observation et analyse d'un cours de danse de niveau avancé, anatomical coaching
- Principes de prévention et de récupération
- Atelier : Comprendre la prise en charge spécifique du danseur

Journée 3 :

Prévention, prise en charge d'urgence, gestion de la douleur

- Ateliers en groupe :
- Professeurs de danse : Conduite à tenir en cas de blessure survenant dans le studio
- Praticiens de santé : la prise en charge pratique autour des temps de performance
- Pour tous : La douleur du danseur, que faire ? que dire ?
- Bilan de la formation

Évaluation

L'acquisition des compétences visées par la formation est évaluée par les formateurs sous la forme d'exercices pratiques et/ou de mises en situation.

Formalisée dans l'attestation de formation, elle est adressée à chaque participant après la formation.

Dans une volonté permanente d'amélioration de l'offre, chaque stagiaire remplit un questionnaire de positionnement en amont de la formation puis un questionnaire de satisfaction recueillant également les souhaits de formation future.

Tarifs

- Les 2.5 jours 520€
 - 1 jour 260€
- Frais d'adhésion annuelle obligatoire : 33€

Taux de satisfaction des stagiaires - 2022

- Contenu de la formation : 100%
- Accueil de la formation : 100%
- Résultat/ bénéfice de la formation : 100%
- Satisfaction générale : 100%
- Taux de participants questionnaire : 70%

Ce qui a été le plus apprécié :

« L'expérience, la connaissance, les thématiques avec la bonne complémentarité entre professeurs/ostéopathes » ; « Le focus sur la pédagogie » ; « La qualité des intervenants » ; « Le développement de nouvelles compétences... ».

Le PNSD Rosella Hightower est à l'écoute de toute demande spécifique en cas de situation de handicap, afin de faciliter votre participation à nos formations.