

Sommaire

Préface 5

Chapitre 1 - Je suis acteur de ma santé 7

I - Quelques éléments d'identité	8
II - l'apprentissage de la Danse	10
III - Parcours et environnement professionnels	11
IV - Aide mémoire destiné à préparer une visite médicale ou paramédicale	11

Chapitre 2 - Le corps physique 27

I - La structure du corps humain	28
II - Le système locomoteur	30
1 - Les os	30
2 - Les articulations	32
3 - les muscles	33
4 - les fascias	34
III - Le système nerveux	35
IV - La peau	37

Chapitre 3 – L'équilibration 39

I - Comment maintenir la position d'homme bipède debout ?	40
II - Réflexion sur une vision préventive de la posture chez le danseur	41

Chapitre 4 – Pratique de la danse et santé 45

I - Les « petits » problèmes du quotidien	46
1 - La douleur	46
2 - Les courbature, les crampes, les contractures, les jambes lourdes, les problèmes dermatologiques	47
3 - La fatigue	50
4 - Le stress	51
II - Les « gros » problèmes	54
1 - Traumatisme : définition, conduite à tenir suivant la gravité des accidents	54
2 - Claquage ou déchirure	56
3 - Les douleurs du rachis	56
4 - Les fractures de fatigue	56
5 - Les Troubles musculo-squelettiques (TMS)	57
6 - L'arthrose de la hanche	57
Les Addictions	59

Chapitre 5 - Le danseur et le médecin du travail 63

I - Le CMB : un service de santé au travail dédié aux salariés intermittents du spectacle	64
II - Mission du médecin du travail	65
III - L'entretien médical entre le danseur et le médecin du travail	66
IV - Les conclusions du médecin du travail	68
V - Le groupe Audiens et la prévention	69
VI - Le Centre National de la Danse (GND) de la santé	70

Chapitre 6 – Je suis acteur de ma santé (II) (la health attitude) 73

I - A comme...Alimentation	74
II - E comme...Echauffement	78
III - H comme...Hydratation	79
IV - R comme...Récupération	79
V - S comme...Sommeil	80

Chapitre 7 – Le danseur à travers les âges 83

I - Le jeune danseur	84
II - Le danseur (adolescent)	85
III- Le danseur sénior	86

Chapitre 8 – Juridique et environnement social 89

I - Quelques règles juridiques à connaître	90
II - Les principales institutions sociales du spectacle	94

Chapitre 9 – Pour aller plus loin 97