

Travailler au quotidien

Organiser son travail et adapter sa pratique — page 15

- 1 – Comprendre et répartir la charge de travail — page 15
Comment évaluer la charge de travail ?
Comment organiser son travail en fonction de cette charge ?
Comment construire une journée type ?
- 2 – Évaluer et s'adapter aux variations — page 17
Quels sont les éléments qui modifient la charge de travail ?
Pourquoi rester progressif ?
Comment travailler en cas de douleur non incapacitante ?
- 3 – Comprendre son environnement de travail — page 19
Quels éléments prendre en compte dans l'environnement de travail ?
- 4 – Prévenir le surentraînement — page 20
Quels sont les facteurs du surentraînement ?
Quels signes peuvent alerter ?
Comment le prévenir ?

S'échauffer — page 23

- 1 – Définir l'échauffement — page 23
- 2 – Identifier les composantes de l'échauffement — page 23
Quelles sont les étapes ?
Quelles pratiques ?
- 3 – S'échauffer selon les contextes — page 25
À quel moment pratiquer son échauffement ?
Que faire dans le cas spécifique d'une répétition ?
Que faire lors d'une interruption de plus de 10-15 minutes ?
- 4 – Penser aux échauffements préventifs — page 26
Comment optimiser un échauffement préventif ?

Se préparer — page 29

- 1 – Définir la préparation physique — page 29
Quels sont les bénéfices de la préparation physique ?
Quelles sont les composantes de la préparation physique ?
- 2 – Travailler un geste en pleine conscience — page 30
Quelles pratiques intégrer dans l'entraînement ?
- 3 – Mettre en place des entraînements complémentaires — page 31
- 4 – Faire le point sur les étirements — page 33
Qu'est-ce qu'un étirement ?
Pourquoi s'étirer ?
Quels étirements et quand ?

Récupérer — page 37

- 1 – Définir la récupération — page 37
Comment organiser ce temps de récupération ?
- 2 – Identifier des outils de récupération à court et moyen terme — page 38
Quelles sont les étapes de la récupération ?
Quels outils utiliser pour la récupération ?
- 3 – Soulager des douleurs avec la récupération — page 40

Prendre soin de soi

Améliorer son hygiène de vie — page 43

- 1 – Comprendre les enjeux de la nutrition — page 43
 - Quels sont les bénéfices d'une alimentation variée et équilibrée ?*
 - Quels sont les bons nutriments à associer ?*
 - Comment préparer un repas équilibré ?*
 - Pourquoi fractionner les prises alimentaires ?*
 - Quand et que manger pour récupérer pendant et juste après l'effort ?*
- 2 – Adapter son hydratation — page 47
 - Comment s'hydrater au fil de la journée ?*
 - Comment s'hydrater au cours d'un effort physique ?*
 - Comment reconnaître les signes de déshydratation ?*
- 3 – Être vigilant sur son sommeil — page 48
 - Quels sont les bienfaits du sommeil ?*
 - Comment favoriser un sommeil de qualité ?*
 - La sieste peut-elle aider à la récupération ?*
- 4 – Distinguer usages et mésusages — page 50
 - Usage simple ou mésusage, comment se situer ?*
 - Quelles sont les substances les plus consommées ?*
 - Quels sont les bénéfices du sevrage tabagique ?*

Préserver sa santé mentale et sociale — page 55

- 1 – Faire face aux enjeux d'un métier exigeant — page 55
 - Qu'est-ce que les risques psychosociaux ?*
 - Quelles stratégies pour répondre aux enjeux d'un métier exigeant ?*
- 2 – Être attentif à sa santé mentale — page 57
 - Quels sont les symptômes psychologiques les plus fréquents ?*
 - Les impacts psychologiques des blessures physiques ?*
 - Le stress : bon ou mauvais ?*
- 3 – Être attentif à sa santé sociale — page 59
 - Qu'est-ce qu'une blessure sociale ?*
 - Comment travailler sur le consentement ?*
 - Que faire en cas d'abus ?*

Construire un environnement de soin — page 63

- 1 – Créer son environnement médical — page 63
 - À quelle fréquence et quand consulter ?*
 - Quelles sont les obligations dans le cadre du travail ?*
 - Que faire en cas de douleur persistante ?*
- 2 – Être actif dans sa prise en charge — page 65
 - Quelles pratiques au quotidien ?*
 - Que faire en cas de blessure ?*
- 3 – Organiser le retour au travail après une blessure — page 66

Focus 1

Les spécificités des danseuses — page 69

La triade de l'athlète féminine (danseuse, sportive) — page 69

Quelles sont les conséquences d'un déficit calorique ?

Comment protéger son capital osseux ?

Économiser son périnée — page 71

Qu'est-ce que le périnée et quel est son rôle ?

Quels sont les moyens de prévention ?

Quand consulter ?

Focus 2

Jeunes danseurs et danseuses — page 75

Quels sont les risques pour la santé ?

Quand consulter ?

Quels sont les principales pathologies et leurs traitements ?

Conclusion

Rappel des points importants — page 79

La pyramide de la performance — page 80

Ressources

Ressources professionnelles du CN D — page 82

Autres ressources en ligne — page 83