

Résumé

Effet d'exercices d'équilibre pratiqués par des étudiants danseurs classiques et contemporains sur la performance de l'équilibre dynamique

Introduction

La danse est une activité physique qui nécessite d'excellentes capacités d'équilibre pour répondre aux exigences chorégraphiques. L'instabilité est connue comme facteur de risque d'entorse et de pathologies de compensations. Or, les danseurs intègrent peu de travail spécifique d'équilibre dans leur échauffement, alors que cette approche a pu être montrée comme bénéfique dans d'autres activités.

L'objectif de cette étude était de comparer les capacités d'équilibre dynamique entre les danseurs classiques et les danseurs contemporains, ainsi que de tester l'influence d'exercices d'échauffement sur la performance d'équilibre dynamique.

Matériel et méthode

Trente-sept danseurs classiques et 36 danseurs contemporains issus du conservatoire national de Lyon ont été inclus dans cette étude rétrospective. Une première phase consistait à réaliser des tests d'équilibre dynamique, puis les étudiants devaient réaliser des exercices d'équilibre (5 minutes) avant de refaire les tests d'équilibre. L'équilibre a été testé par le Y balance test. Une ANOVA a été appliquée pour comparer les groupes et les conditions.

Résultats

Les danseurs contemporains avaient un meilleur équilibre que les danseurs classiques avant et après exercices ($p < 0.0049$). Suite aux exercices d'équilibre, pour les deux groupes, l'équilibre dynamique était amélioré ($p < 0.0007$), cependant l'amélioration était plus importante pour les danseurs classiques.

Discussion - Conclusion

Ces résultats mettent en évidence que la performance est bien différenciée selon la typologie de danse et que la réalisation de quelques exercices d'équilibre améliore les capacités d'équilibre des danseurs. L'intégration d'une routine d'échauffement d'équilibre semble donc une piste très intéressante pour prévenir les risques de blessures liés à l'instabilité.