

La danse sur pointes - un entraînement sain !

Les membres du registre professionnel de pédagogie de la danse Danse Suisse s'engagent à enseigner la danse sur pointes aux élèves de ballet au plus tôt à l'âge de 11/12 ans. En outre, la danse sur pointes ne peut être enseignée que si les élèves ont déjà suivi 2 à 3 leçons par semaine sur une longue période et ont été préparés à la danse sur pointes par un entraînement de perfectionnement ciblé.

Cette réglementation se base sur des directives de la médecine de la danse et du développement. Un article a été publié à ce sujet en 2019. Vous trouverez le document correspondant sur le site.

Résumé de l'article :

La danse classique peut être pratiquée au plus tôt à partir de 12 ans et uniquement si les élèves ont déjà suivi un entraînement de ballet classique pendant au moins trois ou quatre ans et disposent donc de capacités cognitives, de force, de technique, d'alignement, de coordination et de développement osseux suffisants. Si ces domaines ne sont pas adéquats, le tronc, la ceinture pelvienne, la jambe, la cheville et le pied peuvent être soumis à des contraintes excessives, ce qui augmente le potentiel de blessures. Les forces transmises par le pied peuvent atteindre douze fois le poids normal du corps.

Avant de commencer la danse sur pointes, il est recommandé de passer un examen orthopédique auprès de professionnels de la santé spécialisés afin d'exclure d'éventuelles séquelles. Les points suivants sont pertinents lors de l'examen orthopédique : les années d'entraînement, l'amplitude de mouvement combinée de la cheville et du pied en flexion plantaire, la force des membres inférieurs, le contrôle neuromusculaire et l'acquisition d'aptitudes.

Pour la santé des élèves et pour une carrière de danseur aussi longue que possible, Danse Suisse conseille vivement de respecter cette règle. Le non-respect de cette règle peut entraîner des sanctions allant jusqu'à l'exclusion du registre professionnel des professeurs de danse.