

Sessions Ouvertes

Stages de formation professionnelle ouverts aux danseuses et danseurs - Département danse de l'ESMD

#8

eSMD.

École Supérieure Musique et Danse
Hauts-de-France - Lille

La santé des danseuses et des danseurs

par Mathilde Baal



4 modules

Vendredi 24 et samedi 25 oct. 2025

9h30-12h30 et 14h00-17h00

Roubaix
Studios du Conservatoire
SITE ROUSSEL
139 rue des Arts

www.esmd.fr

Université
de Lille

le gymnase

ROUBAIX

PRÉFET
DE LA RÉGION
HAUTS-DE-FRANCE



Public	Professionnels du monde de la danse (danseurs interprètes, chorégraphes, enseignants...).
Objectifs	- Découvrir les enjeux de santé des danseurs amateurs et professionnels. - Découvrir où chercher des informations en santé. - Connaître les structures corporelles à risque de blessures. - Découverte des facteurs de risque des blessures. - Découverte de la préparation physique. - Compréhension des paramètres de la préparation physique
Contenus	Généralités sur la santé (3h) : Comprendre les enjeux de santé en fonction des âges de la vie et l'importance de la prévention pour une pratique durable. Les blessures (3h) : Identifier, prévenir et gérer les blessures courantes en danse. La préparation physique (3h) : Comprendre les atouts de la préparation physique pour améliorer la performance et éviter les blessures. La reprise post-blessure (3h) : Conseils et outils pédagogiques pour une reprise en toute sécurité après une blessure.
Méthodes pédagogiques	- Apprentissage théorique - Table ronde - Mise en situation - Création - Évaluation des connaissances - Présentation - Observation
Moyens	- Présentation Powerpoint - Quizz : application avec QR code - Pratique physique en studio - NB : Prévoir une tenue de danse et de quoi écrire
Évaluation	Questionnaire avant/après la formation

Mathilde Baal

Mathilde Baal, est kinésithérapeute, professeure de danse et formatrice danse-santé.

Elle a collaboré avec plusieurs compagnies, dont la compagnie Mouvement T et la compagnie Akoma Névé. Elle poursuit son travail de création et de danse au sein de l'Ensemble Azalée, aux côtés de l'organiste Aurore Baal.

Désireuse de lier danse et santé, elle s'est rapidement engagée dans cette voie en participant à diverses rencontres à Caen et à Biarritz. Pour approfondir ses connaissances sur la prise en charge des danseurs, elle a suivi un stage au Malandain Ballet Biarritz et a pris part à des formations proposées par l'Institut danse santé et l'agence Evidence Based Practice.

Aujourd'hui, Mathilde combine ses compétences en danse et en santé pour transmettre des informations précieuses aux professionnels et aux danseurs.

Elle enseigne actuellement l'anatomie au Conservatoire de Lille, a enseigné à l'École du Ballet du Nord, et réalise des ateliers de prévention au sein de l'ESMD.

Informations pratiques

DURÉE

4 modules de 3h indépendants les uns les autres.

DATES

Les vendredi 24 et samedi 25 octobre 2025

de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00 (pause de 12h30 à 14h)

LIEU

Studios de danse du Conservatoire à Rayonnement Départemental de Roubaix

Site Roussel

139 rue des Arts

59100 Roubaix

TARIFS

60€ le module + 50€ de frais de dossier.

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

Formation conjointe avec les étudiantes et étudiants en formation au diplôme d'État de professeur de danse de l'ESMD.

INFORMATIONS, INSCRIPTIONS

Steven Hanebutt

03 28 36 67 96

shanebutt@esmd.fr

eSmd.

École Supérieure Musique et Danse
Hauts-de-France - Lille

Jean-Claude Casadesus, président

Olivier Périn, Directeur général

École Supérieure Musique et Danse Hauts-de-France - Lille

Rue Alphonse Colas 59000 Lille

+33 (0)3 28 36 67 90 - www.esmd.fr - info@esmd.fr

