



# La danse : une source de rééducation qui sommeille en nous tous

## Shotaro TACHIBANA

Kinésithérapeute  
Formateur en IFMK  
Coordonnateur franco-japonais  
en rééducation

## Bumpei KUNIMOTO

Ergothérapeute japonais  
et danseur professionnel

## Kaori SUWA

Kinésithérapeute japonaise,  
spécialisée dans la rééducation  
du danseur

## Clémence BOURGEOIS

Étudiante  
IFMK ASSAS  
Paris

Mots clés : ► Danse ► Neurophysiologie ► Posture

La danse est l'un des comportements humains les plus anciens dont l'histoire remonte à plus de 20 000 ans, lorsque l'Homme a connu la dernière période glaciaire. Propre à chaque pays et à chaque culture, elle se pratique aujourd'hui sous différentes formes et dans divers domaines. Alors qu'il est possible de rencontrer une personne n'ayant jamais pratiqué d'activité physique, il serait aujourd'hui difficile d'en trouver une qui n'a jamais dansé de sa vie ! Cette pratique, tant ludique que bénéfique, apporterait des effets neurophysiologiques intéressants à approfondir dans le domaine de la santé.



► Figure 1

## Histoire de la danse : une culture universelle

Les origines de la danse remontent à la Préhistoire. Les mouvements rythmés adressés aux esprits supérieurs laissent place à de véritables danses rituelles avec leurs costumes et accessoires [1].

Dans l'Antiquité, la danse est d'abord l'expression naturelle et instinctive des mouvements de l'âme. Selon Platon, « *tandis que l'animal n'a pas conscience de l'ordre et du désordre dans le mouvement, l'homme a reçu des dieux, avec le sentiment du plaisir, celui du rythme et de l'harmonie.* » Les premières danses sont sacrées, destinées au culte des divinités antiques et sont au cœur des festivités honorant chaque dieu.

Les grandes civilisations ont par ailleurs leur muse ou leur déesse : Hathor chez les égyptiens, Terpsichore chez les grecs, Bacchus chez les romains [2].

Alors que les danses religieuses disparaissent avec l'arrivée du monothéisme, la danse devient progressivement source de divertissement. Au Moyen-Âge et sous les premiers rois, les spectacles forains sont répandus par les saltimbanques au cours de leurs voyages. Les danses de société prennent également place lors des grands repas [1].

Il faut attendre la Renaissance pour voir naître le ballet qui prend ses origines en Italie. Différentes formes se succèdent en France : ballet de cour, comédie-ballet

à l'époque de Louis XIV (fig. 1), Lully et Molière, opéra-ballet avec apparition des premiers principes de la danse classique et des troupes professionnelles. Puis, suivent le ballet d'action avec la réforme de Noverre (la danse devient un art) et la danse romantique avec l'apparition des pointes et des tutus blancs.

Le XX<sup>e</sup> siècle est d'abord marqué par Petipa à qui l'on doit les célèbres œuvres *La Belle aux bois dormants*, *Casse-Noisette* ou encore *Le Lac des cygnes*, dont les musiques sont composées par Tchaïkovski. Puis, suit la période des ballets

## La danse :

### une source de rééducation qui sommeille en nous tous

russe de Diaghilev qui se produisent à Paris (fig. 2) [3].

C'est dans les années 1950-60 aux États-Unis et en Allemagne, où le classique est moins imprégné, que naît la danse moderne. Le modern jazz prend ensuite son essor aux États-Unis en même temps que les comédies musicales et les danses sociales, et la danse expressionniste en Allemagne.

Parallèlement, le néoclassicisme se développe en France avec Balanchine, Lifar, Béjart, Petit. La différenciation se crée entre danses classique et contemporaine [3]. Cette dernière se développe dans les années 1980 avant de se standardiser progressivement dans les années 1990. On retient particulièrement Noureiev qui impose des chorégraphies contemporaines pour les danseurs de l'Opéra [4].

### La place de la danse dans la société actuelle

La danse prend aujourd'hui une nouvelle place dans notre société : d'abord source de créativité, elle peut également être considérée comme activité physique à part entière. En effet, au-delà de ses caractéristiques traditionnelles et/ou culturelles, elle continue à évoluer pour donner naissance à de nouveaux genres entremêlant styles et époques, dont la liste ne cesse de s'allonger.

La France est empreinte d'un héritage culturel très riche dans ce domaine et connaît une compagnie à la renommée mondiale, l'Opéra national de Paris. La danse, d'abord élitiste et réservée aux connaisseurs, se démocratise et touche un public plus large : multiplication des compagnies, représentations dans tout le pays, réduction des prix, etc. Plus de 500 000 spectateurs assistent tous les ans aux ballets des opéras et plus de 600 000



► Figure 2

à ceux proposés par les centres chorégraphiques nationaux [5].

Il existe par ailleurs 460 conservatoires : la danse classique fait ainsi rêver les fillettes dès leur plus jeune âge, c'est pourquoi la majorité des écoles de danse propose des cours d'éveil. Depuis 2011, sous l'influence britannique, la France lance elle aussi une émission diffusée sur chaîne publique strictement centrée sur la danse, faisant participer les auditeurs qui peuvent juger par eux-mêmes les prestations des candidats danseurs.

Au Japon, des formes innovantes de danse populaire ne cessent d'apparaître, prenant naissance à partir d'une jeune génération qui crée ainsi son propre courant de mode.

Aux États-Unis, plus de 6 000 établissements scolaires proposent la danse comme activité incluse dans l'enseignement et plus de 150 universités possèdent un laboratoire de recherche en sciences de la danse [6, 7].

Au Canada, l'Association canadienne pour l'éducation physique recommande aux enseignants d'éducation physique et de santé plus de 10 styles de danse, à but éducatif [8]. En effet, la danse occupe désormais une place reconnue

dans l'éducation et notamment dans le développement de l'enfant. Comme le définit l'UNESCO, « Le développement harmonieux de l'enfant exige le développement de ses fonctions physiques (sensorielles, motrices, perceptives), affectives, sociales et intellectuelles. Justement la danse facilite ce développement, elle peut éveiller, libérer, abstraire et donner forme aux sentiments, à la pensée, aux expériences. »

### Les effets neuro-physiologiques et physiques de la danse

Les études menées par Steven Brown et son équipe [9] ont montré qu'il existait un lien étroit entre différentes aires corticales et la danse humaine. En effet, selon la situation imposée (libre, entraînement, rythme donné), le cortex active différentes régions cérébrales afin d'assurer le complexe sensorimoteur de coordination et d'équilibration.

Dafna Merom *et al.* [10] se sont intéressés aux caractéristiques et aux effets bénéfiques que peut apporter la danse chez les personnes âgées. Même si leurs études ne permettent pas d'aboutir à la démonstration d'un effet supérieur de la danse par rapport à la marche pour les fonctions cognitives, la danse semblerait stimuler davantage la mémoire spatiale lors de l'apprentissage.

Concernant les risques liés à la danse, les études menées par Rehmani et son équipe en 2008 [11] ont montré que sur 204 danseurs professionnels de ballet, 32 à 51 % des artistes connaissent chaque année au moins un épisode de troubles musculo-squelettiques (TMS). Ceci est lié à un surmenage physique majoré par un mauvais équilibre alimentaire qui se manifeste par un indice de masse corporelle très bas, notamment chez les femmes.

Il existe en France des formations spécifiques sur la rééducation des danseurs et



par conséquent des masseurs-kinésithérapeutes compétents pour ces athlètes. Les compagnies les plus importantes comme l'Opéra national de Paris ont leur pôle médical avec médecins et rééducateurs, voire des contrats avec des centres de rééducation.

Par ailleurs, la littérature scientifique concernant le danseur classique est riche : on sait donc, en France, le prendre en charge de façon spécifique.

On remarque enfin une réflexion de plus en plus importante consacrée à la prévention chez le danseur professionnel. Le Centre national de la danse a ainsi mis en place une logique de sensibilisation et d'information (forum international sur la danse et la santé, création de fiches pratiques, etc.) [12].

## Danse - Posture - Mouvement

Kunimoto Bumpei (co-auteur de cet article), ergothérapeute et danseur professionnel, s'est intéressé à la posture dans la danse contemporaine [13].

Si la posture est, selon Valerie E. Kelly [14], la capacité de contrôler la position du corps dans l'espace en assurant son orientation et sa stabilisation, Horak et Fay [15] définissent le contrôle postural comme une capacité motrice complexe basée sur l'interaction d'un processus sensorimoteur dynamique. En effet, la danse demanderait une adaptation voire une anticipation posturale des mouvements qui s'enchaînent, afin d'assurer un contrôle corporel optimal.

Contrairement à la danse classique qui nécessite un apprentissage plus complexe, la danse contemporaine ou la danse libre ont l'avantage d'être plus spontanées. La danse n'améliore pas considérablement l'équilibre statique, elle a en revanche un effet bénéfique sur les réactions d'équilibration et de stabilisation posturale lors de la marche.



► Figure 3

Les études menées par Coubard et son équipe [16] ont montré qu'un programme de danse contemporaine de 45 minutes répété 3 fois par semaine favoriserait l'amélioration de l'équilibre dynamique au bout d'un mois. Ces travaux ont par ailleurs permis de prouver l'intérêt de la danse dans la prévention des chutes chez les personnes âgées.

Ohno Kazuo, artiste de danse japonaise traditionnelle qui a dansé jusqu'à 103 ans, dit ainsi : « *La compréhension naît du mouvement et le mouvement doit naître de la compréhension.* » [13].

## Conclusion

La danse est un comportement que l'Homme a adopté depuis son apparition. Notre profession, la masso-kinésithérapie, a vu le jour notamment grâce aux effets apportés par l'activité gymnique. Mais aujourd'hui, pourquoi ne pas s'intéresser davantage à cette pratique universelle qui sommeille en nous ?

Annabelle Couillandre, kinésithérapeute et enseignant-chercheur spécialiste du contrôle moteur à l'Université Paris X-Nanterre, compare la danse à « *une activité physique artistique, réalisée en*

*musique, peu contrainte par l'avancée en âge, pouvant être pratiquée par tous, développant des interactions sociales.* » [17].

À l'époque où l'activité physique est recommandée, la danse ne pourrait-elle pas occuper une nouvelle place dans la santé ? ✖



## BIBLIOGRAPHIE

- [1] De Menil F. *Histoire de la danse à travers les âges*. Maxtor, 1905.
- [2] Johnson N. *La petite histoire de la danse*. Njart, 2005.
- [3] Bourcier P. *Histoire de la danse en Occident*. Paris : Seuil, 1978.
- [4] Ginot I, Michel M. *La danse au XX<sup>e</sup> siècle*. Paris : Larousse, 2008.
- [5] Ministère de la Culture et de la Communication. *Chiffres clés statistiques de la culture et de la communication 2015*. Paris : Ministère de la Culture et de la Communication (DEPS), 2015.
- [6] Bureau of labor statistics: [http \[consulté le 16/03/16\]](http://www.bls.gov/oes/current/oes272031.htm). Disponible à l'URL : [//www.bls.gov/oes/current/oes272031.htm](http://www.bls.gov/oes/current/oes272031.htm)
- [7] Rivera DC, Alexander JL, Nehrenz GM, Fields BJ (American ballet theater). Dancers' perception of injuries. *Journal of Music and Dance* 2012;vol.2(1):9-12.
- [8] EPS Canada [consulté le 16/03/16]. Disponible à l'URL : <http://www.eps-canada.ca/programmes/danse>
- [9] S. Brown *et al.* The neural basis of human dance. *Cerebral Cortex* 2006 Aug.
- [10] D. Merom *et al.* Cognitive benefits of social dancing and walking in old age: The dancing mind randomized controlled trial. *Frontiers In Aging Neuroscience* 2016 Feb.
- [11] R. Rehmani *et al.* Lower extremity injury patterns in elite ballet dancers: Ultrasound/MRI imaging features and an institutional overview of therapeutic ultrasound guided percutaneous interventions. *The Musculoskeletal Journal of Hospital for Special Surgery* 2015 Jul.
- [12] Centre national de la danse (CND). [consulté le 16/03/16]. Disponible à l'URL : [http://www.cnd.fr/professionnels/danse\\_sante](http://www.cnd.fr/professionnels/danse_sante)
- [13] Kazuo Ohno and Tatsumi Hijikata in the 1960s. Written by Toshio Mizohata (Kazuo Ohno Dance Studio/BANKART 1929).
- [14] Kelly VE. Postural control. *Rehab* 441. Spring, 2008.
- [15] Coubard OA, Ferrufino L, Nonaka T, Zelada O, Bril B, Dietrich G. One month of contemporary dance modulates fractal posture in aging. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2014;6:17.
- [16] Horak, Fay B. Postural orientation and equilibrium: What do we need to know about neural control of balance to prevent falls? *Age and Ageing* 2006;35;suppl 2:i17-ii11.
- [17] « *Au Monaco Dance Forum, les bienfaits de la danse sont démontrés.* » . *Le Quotidien du Médecin* 2010 Avril.