

# Guide

## Prévenir les blessures en danse

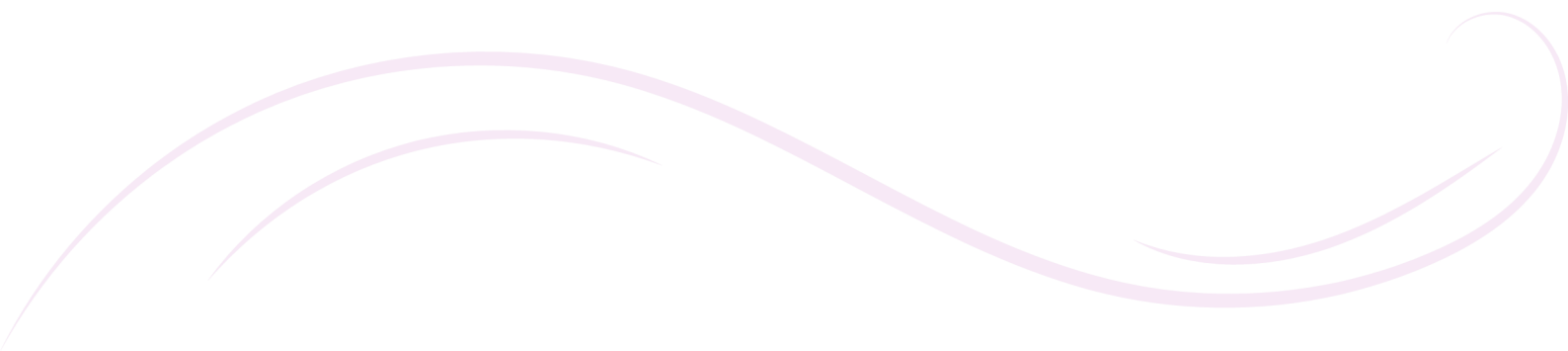
Vous dansez – ou votre enfant danse – et vous voulez progresser sereinement, sans douleurs qui s'installent ?

Ce guide vous aide à comprendre les causes les plus fréquentes de gêne, à adopter les bons réflexes, et à choisir l'équipement vraiment utile. Sans dramatiser, et sans jargon.

Vous ou votre enfant dansez  
et vous voulez progresser sereinement,  
sans douleurs qui s'installent ?

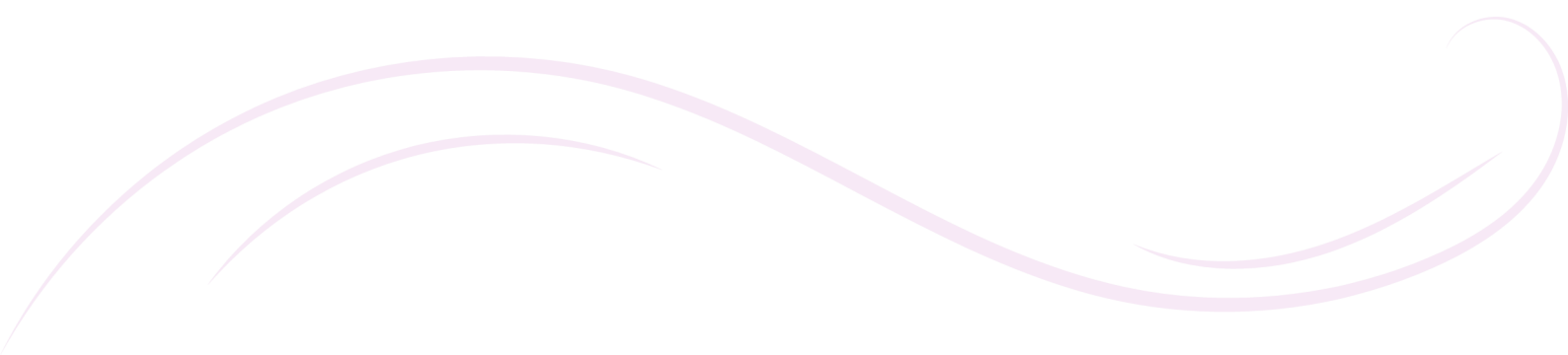
Ce guide vous aide à comprendre les causes  
les plus fréquentes de gêne, à adopter les bons  
réflexes, et à choisir l'équipement vraiment utile.

Sans dramatiser, et sans jargon.



# SOMMAIRE

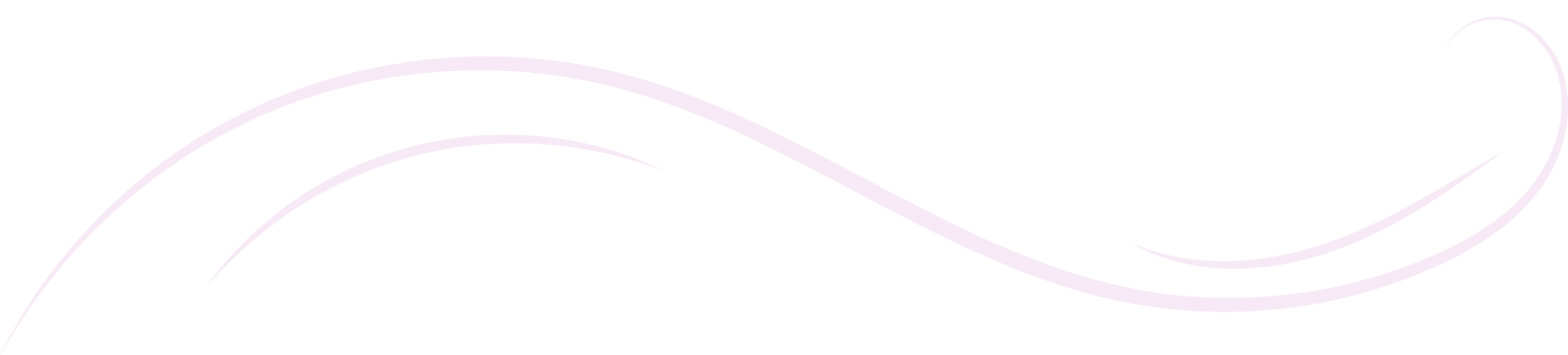
---

1. Pourquoi se blesse-t-on en danse ?
  2. Les zones les plus souvent touchées
  3. Les 5 erreurs à éviter absolument
  4. Les bons réflexes au quotidien
  5. Le rôle (souvent sous-estimé) de l'équipement
  6. Quand consulter un professionnel de santé ?
  7. Checklist rapide
- 

# 1. POURQUOI SE BLESSE-T-ON EN DANSE ?

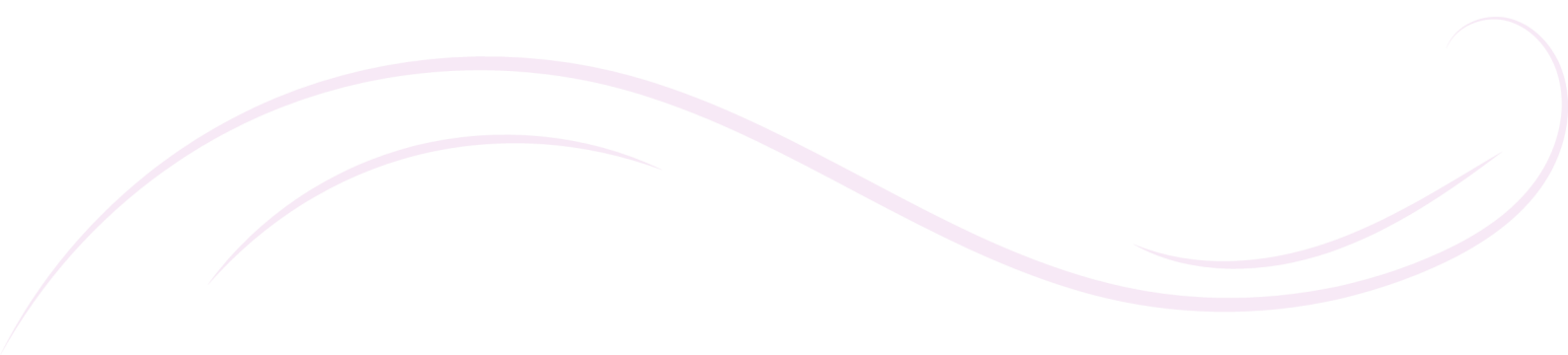
La blessure en danse survient rarement par hasard. Dans la grande majorité des cas, elle est le résultat d'une accumulation de petits facteurs qui, mis bout à bout, fragilisent le corps.

Les causes les plus fréquentes :

- Un chausson ou une pointe mal adaptée – trop grand, trop petit, trop rigide ou trop souple pour le niveau de la danseuse
  - Un échauffement insuffisant ou bâclé – on arrive en retard, on saute les étirements
  - Une progression trop rapide – passer aux pointes avant que le pied et la cheville ne soient prêts
  - Une fatigue accumulée – en période de concours ou de spectacle, les corps en font souvent trop
  - Une mauvaise posture ou technique – certains défauts de placement causent des surcharges
- 

## 2. LES ZONES LES PLUS SOUVENT TOUCHÉES

Zone	Blessures	Déclencheurs
Pieds & orteils	Ampoules, ongles noirs, oignons	Chaussons trop étroits ou trop larges
Chevilles	Entorses, tendinites	Sol glissant, mauvais échauffement
Genoux	Syndrome rotulien, douleurs en flexion	Alignement défectueux, surmenage
Hanches	Claquements, douleurs en rotation	Hyper-mobilité mal gérée
Dos	Douleurs lombaires, contractures	Cambrure forcée, abdos insuffisants



### 3. LES 5 ERREURS À ÉVITER

#### ✗ Erreur n°1 – Choisir ses pointes seul(e), sans fitting

Chaque pied est unique. Une pointe choisie uniquement sur la marque ou la photo peut causer des douleurs importantes, voire des déformations à long terme.

→ Prendre rendez-vous pour un fitting personnalisé.

#### ✗ Erreur n°2 – Ignorer les premiers signaux de douleur

Une douleur en danse n'est jamais "normale".

Continuer à danser dessus transforme souvent un petit problème en blessure sérieuse.

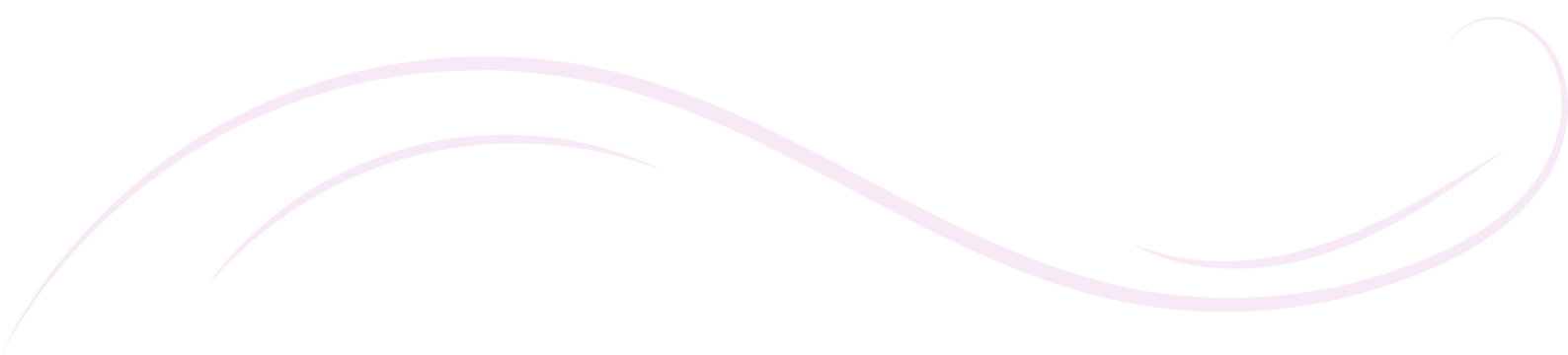
→ Notez quand la douleur apparaît, à quel moment du cours, sur quel exercice.

#### ✗ Erreur n°3 – Négliger l'échauffement

Même 10 minutes font une vraie différence.

Les muscles froids se contractent, les articulations sont moins lubrifiées.

→ Commencez toujours par marcher activement, mobiliser les chevilles, les hanches, le dos.



**✗ Erreur n°4 – Porter ses chaussons en dehors du cours**

Les semelles sont conçues pour la salle.

Les porter ailleurs les use prématurément et altère leur adhérence.

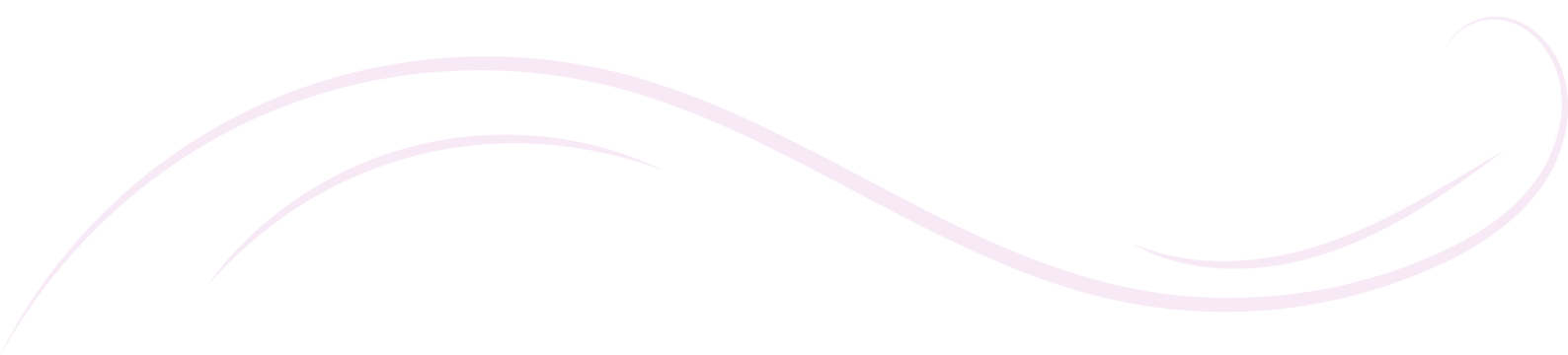
→ Gardez des chaussettes des booties ou des tongs pour les déplacements hors salle.

**✗ Erreur n°5 – Ne pas adapter son équipement à son évolution**

Un chausson qui convenait il y a un an ne convient peut-être plus.

Le pied change, le niveau évolue, les besoins aussi.

→ Faites un point sur votre équipement au moins une fois par an.





*All That*  
**DANCE**  
STORE

rue bois du prince 89  
7334 Saint-Ghislain (Hautrage)

+32 (0)497 30 81 51  
info@allthatdance.be



[www.allthatdance.be](http://www.allthatdance.be)

