

# ECOLES DE DANSE

## LE PARQUET au SOL

**Décret N° 92-193 du 27 Février 1992, portant application de la loi N° 89-468 du 10 Juillet 1989 relative à l'enseignement de la danse.**

*« L'aire d'évolution des danseurs doit être peu glissante et en matériau lisse, souple, résistant et posé de manière homogène. Elle ne doit pas reposer directement sur un sol dur tel que le béton ou le carrelage.*

*Lorsque l'aire d'évolution est constituée d'un parquet, les éléments utilisés doivent être produits à partir de bois ayant une structure et une cohésion de nature à éviter la formation d'échardes ou les ruptures..... »*

**Document technique unifié Octobre 1983, Cahier 1986 ( 3. 35)**

*Pose des doubles lambourdages : ils sont généralement prévus pour les gymnases.*

### **CONTRAINTES du Sol sur les Danseurs.**

La danse et la Danse Sportive, en particulier, sollicite en premier les plantes des pieds qui sont les intermédiaires de transmission des contraintes au reste du corps.

L'appui au sol, plus ou moins appuyé selon la danse, entraîne une 'réponse' du sol qui sera fonction de sa souplesse et de ses capacités d'absorption énergétiques.

**Un sol dur** : béton ou dalles directement sur béton restitue de façon intégrale l'énergie qui lui est appliquée et cette énergie est absorbée en partie par les articulations du pied et de la cheville, mais le surplus d'énergie est transmis par les axes verticaux que constituent les membres inférieurs vers les genoux, les hanches et la colonne vertébrale, lombaire puis dorsale et cervicale en fin de course.

#### **Un sol plus souple et malléable :**

- parquet posé sur lambourdages simple ou double,
- parquet flottant posé sur thibaudes, panneaux de liège etc...

absorbe une grande partie de l'énergie qui lui est appliqué et ne restitue aux pieds qu'une faible partie de cette énergie qui est facilement absorbée par les multiples articulations es pieds et des chevilles.

### **CONSEQUENCES lésionnelles.**

#### **AUX GENOUX**

Les structures des genoux sont des surfaces horizontales planes qui n'ont aucun moyen anatomique et physiologique de répartir la transmission des forces.

L'énergie transmise aux genoux provoque des traumatismes répétés au niveau des cartilages du genou, mais aussi au niveau des ménisques dont les capacités d'absorption énergétiques sont vite débordées.

Une usure prématurée s'ensuit au niveau des cartilages.

#### **AUX HANCHES**

De par sa structure anatomique : tête fémorale en boule, la hanche possède, dans une certaine mesure, des capacités de répartition des forces qui lui sont transmises.

Toutefois ces capacités sont facilement débordées dans des danses développant beaucoup d'énergie.

### **A la COLONNE VERTEBRALE**

Nous nous retrouvons en présence de surfaces horizontales planes qui ne peuvent transmettre les forces que verticalement.

Mais aussi les forces réparties par la forme anatomique de la hanche se regroupent pour être intégralement transmises à la colonne.

L'effet se fait sentir essentiellement sur la colonne lombaire, mais aussi sur la colonne dorsale et cervicale.

### **Sur le MUSCLES**

La transmission des contraintes le long du squelette entraîne une contraction réflexe des muscles entourant le squelette, dans un effort d'atténuer les effets néfastes sur les surfaces articulaires, aboutissant à des tensions musculaires avec courbatures généralisées, essentiellement dans les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, mais aussi dans les muscles de la cuisse qui tentent de limiter l'action sur les genoux.

D'où douleurs musculaires avec tension dans la nuque, les trapèzes (entre la nuque et les épaules) mais aussi des bras et de toute la colonne vertébrale (dorsale et lombaire).

### **Sur le PSYCHISME**

Cette « **tension musculaire de veille** » de l'organisme est perçue par le sub conscient et engendre un 'stress' très péjoratif pour l'évolution harmonieuse et pour la performance avec une fatigabilité excessive et des contre performances.

### **En Conclusion**

Il paraît évident qu'un des facteurs primordiaux aussi bien pour le confort du danseur que pour la préservation de son état articulaire et squelettique est constitué par l'existence d'un parquet dont les caractères de souplesse et d'absorption sont essentiels.