

RÉSUMÉ

La pole dance est un sport alliant force, souplesse et agilité. Cependant, elle est victime de nombreux préjugés. Cette discipline, très diversifiée, sollicite l'ensemble du corps pour réaliser des figures artistiques sur la barre dans lesquelles les articulations, ligaments et muscles sont soumis à des tensions et des compressions importantes.

Nous avons réalisé un questionnaire à partir duquel nous avons pu établir des généralités quant au profil, à la pratique, aux lésions et aux douleurs des poles danseuses. Nous avons également étudié les mécanismes de lésions chez ces dernières en réalisant des décompositions biomécaniques de différentes figures.

Suite à cette étude, nous savons que le poignet et l'avant bras sont les zones anatomiques souffrant le plus de douleurs (37,99%) et de lésions (42,21%). De plus, les étirements n'ont aucune influence sur les lésions en pole dance. 40% des poles danseuses interrogées ont été victimes ces 3 dernières années de tendinopathies aux membres supérieurs. Les amplitudes extrêmes, la répétition de mouvement et la fatigue sont les causes de ces blessures.

MOTS CLÉS : pole dance, danse avec barre, lésions, blessures, entraînements, souplesse.

