

## Danseurs professionnels : s'abîmer pour briller

**Déchirures musculaires, hernies discales, problèmes d'anorexie... La danse classique engendre des pathologies graves. A haut niveau, souffrir pour exercer sa passion est devenu la norme.**

« *J'ai senti comme un coup de poignard dans le bas ventre. J'ai fondu en larmes.* » A seulement 23 ans, Vanille Vezien a déjà connu sa première grosse blessure : une déchirure du principal muscle des abdominaux, le grand droit. « *C'était pendant une répétition. Je devais sauter et atterrir comme si je faisais une pompe.* » Mais Vanille s'est mal réceptionnée. Malgré un arrêt de travail de trois mois, elle compte bien continuer à danser parce qu'avoir des douleurs, « *ça fait partie du métier* ». Intermittente du spectacle, si elle s'arrête trop longtemps, elle risque de mettre sa carrière en péril. Et sur scène, elle doit cacher ses maux. « *Le public n'est pas censé savoir que tu es blessée. Tout est dans le sourire et l'expression du visage, il faut montrer que tout va bien.* »

Vanille Vezien n'est pas un cas isolé. Rhumatismes, entorses, tendinites... La quasi-totalité des danseurs de haut niveau vit avec des douleurs quotidiennes. La danse classique est un domaine extrêmement exigeant. Cette discipline requiert un emploi si intense du corps que la carrière des danseurs s'arrête relativement tôt. A l'Opéra de Paris, la retraite officielle des danseurs est fixée, pour les hommes comme pour les femmes, à 42 ans et demi. Leur corps, usé jusqu'à l'épuisement, est leur unique outil de travail. Alors, malgré les blessures, ils continuent à exercer leur passion.

L'une des pathologies les plus fréquentes liées à la pratique intensive de la danse est la hernie discale. « *Ils vont sur des amplitudes plus grandes que la normale* », explique Charles Groell, ostéopathe des danseurs du ballet du Rhin. Extrêmement douloureuse et handicapante, c'est cette maladie qui a poussé Sabrina Piqot Martin à ralentir la cadence. Ancienne professionnelle, elle est aujourd'hui professeure de danse. Trente heures par semaine, elle transmet sa passion aux élèves de l'Académie Jacquemin à Lille. Un rythme encore soutenu, mais bien moins intense que lorsqu'elle pratiquait à haut niveau, il y a quatorze ans. « *Je dansais six heures par jour, du lundi au vendredi, avec des répétitions en plus le week-end.* » Face aux journées à rallonge, mêlées à la fatigue et au stress, le corps de Sabrina a lâché lors en pleine répétition. Elle avait alors 22 ans. « *Le chorégraphe a trouvé que je ne cambrais pas assez mon dos. Alors j'ai fait un vrai cambré... mais je ne me suis pas relevée.* » Durant les trois mois qui ont suivi, Sabrina ne pouvait ni marcher ni s'asseoir. La hernie discale l'a paralysée du bas du dos jusqu'au pied droit. Comme beaucoup de danseurs, c'est sous la pression que son corps a lâché.

**« Le tutu-collant-blanc, il faut le porter ! S'il y a quatre kilos en trop, ça se voit »**

A l'Opéra de Paris, institution du classique en France, les danseurs restent soumis à une pression très forte. « *Certains danseurs se lèvent presque à quatre pattes le matin* », admet assez naturellement Philippe Séréni. Ostéopathe des danseurs de l'Opéra de Paris depuis plus de trente ans, il a manipulé des centaines de quadrilles, solistes et autres danseurs étoiles. « *Leur corps est utilisé à haute intensité. Année après année, les contraintes qui leur*

*sont imposées peuvent générer des pathologies et des accidents liés à l'usure.* » Pour « *représenter la maison* », il faut être prêt à de nombreux sacrifices, qui passent aussi par des critères esthétiques.

« *Le public ne vient pas pour voir des anorexiques. Elles ne sont pas les bienvenues ici.* » Pourtant, Philippe Séréni l'avoue, « *il existe un peu un "physique Opéra de Paris". Le tutu-collant-blanc, il faut le porter ! S'il y a quatre kilos en trop, ça se voit.* » La sélection par le poids a-t-elle donc vraiment disparu ? Pas certain, quand, pour intégrer l'École de danse de l'Opéra de Paris il faut respecter des « critères de taille et de poids » très précis. Une fille de neuf ans doit, par exemple, mesurer entre 1,35m et 1,38m pour 25 à 27 kilos. L'Opéra précise cependant sur son site internet que ces critères sont communiqués « à titre indicatif ».

Le surplus de poids par rapport à la « norme » des danseurs est aujourd'hui encore un critère de renvoi. Rachel Kato a passé six ans à l'École de danse. Elle a vu sa vie de petit rat prendre précipitamment fin à l'âge de 14 ans. « *La condition fixée par la directrice pour que je passe en deuxième division était de maigrir énormément.* » Ce qui signifiait alors « *perdre un ou deux kilos* », d'après Rachel. Une pression supplémentaire imposée aux danseurs dès le plus jeune âge. « *C'est comme pour les mannequins, il y a des mensurations qu'il est bon de respecter* », déplore Hélène Rolet, ancienne danseuse professionnelle.

Julie (le prénom a été modifié), ancienne élève du Conservatoire de Paris, n'a pas supporté la pression imposée par ses professeurs. « *Ils nous disaient "bah dis donc, t'as combien de kilos de patates dans les fesses ?" Beaucoup de filles autour de moi sont devenues anorexiques à cause de ça.* » Les apprentis danseurs passent cinq à six heures par jour à se regarder exercer, presque nus, avec des miroirs de tous les côtés. Difficile alors de ne pas se focaliser sur ses défauts.

## **Normaliser la douleur**

Les danseurs tolèrent la douleur jusqu'à un seuil très élevé. S'ils souffrent, c'est peut-être parce qu'ils n'écourent pas suffisamment leur corps, juge Elodie Claudel, ostéopathe. « *Ce n'est pas vivable ! Eux disent avoir mal, mais que c'est normal.* » Sur les 17 danseurs interrogés, tous se disent « prêts à souffrir » pour atteindre leurs objectifs. « *C'est une habitude à prendre*, estime Lisa Laurent, 21 ans, danseuse au ballet junior de Genève. *T'as mal au dos, au pied, et tu danses jusqu'à ce que ce ne soit vraiment plus supportable. Je me dis toujours que tant que je peux marcher, c'est que ça va.* »

Tant que leurs blessures ne nécessitent pas une intervention chirurgicale, les danseurs ont tendance à occulter la douleur. « *On cherche toujours à aller plus loin donc on a des petites élongations, des tendinites*, reconnaît Stéphanie Madec, soliste au ballet du Rhin. *Quand on danse, on oublie la douleur. Les conséquences, on les paye après.* »

Les danseurs s'exercent « *50 à 60 heures par semaine* », d'après une médecin du sport. Une surcharge de travail qui, liée au manque de sommeil et au stress, est source d'inflammation, reconnaît Santiago Del Valle. Ce kinésithérapeute espagnol de 36 ans suit les danseurs de l'Opéra de Paris depuis 2014. Il constate que « *la moitié des blessures touchent les chevilles*

*et les pieds* ». L'autre moitié concerne la colonne vertébrale. Mais si l'omerta sur le sujet est en train d'être brisée, le manque d'informations reste, selon lui, un problème majeur. « *La prévention intéresse peu les artistes. Ce qui les intéresse, c'est la performance* », regrette Santiago Del Valle.

### **Un impact psychologique fort**

Nans Martin, aujourd'hui chorégraphe, a fait une dépression après s'être violemment blessé. Opéré il y a cinq mois d'une hernie discale, il recommence à peine à danser. « *28 ans de pratique intensive, ça laisse des traces.* » Après son opération, il a passé un mois dans un centre de rééducation. C'est à ce moment-là qu'il s'est questionné sur son métier. « *Au-delà du corps, c'est la tête qui prend un coup. Ça remet en cause pas mal de choses.* » A bientôt 34 ans, il se demande si ce ne sont pas des signaux qui lui sont envoyés pour « *lever le pied* ». « *Il y a eu un avant et un après la blessure. Je n'étais pas sûr de vouloir recommencer, que ça en vaille le coup.* »

La prise de conscience est extrêmement récente. Il a fallu attendre l'arrivée de Benjamin Millepied en 2015 pour que l'Opéra de Paris, temple de la danse, mette en place un pôle santé permanent. Un « *coup de pied mis dans la fourmilière* » pour Camille de Bellefon, danseuse du ballet de l'Opéra depuis neuf saisons. Pour le moment, il n'y a encore qu'un seul médecin chargé du suivi des 150 danseurs du ballet. Pourquoi une institution telle que l'Opéra de Paris n'avait-elle aucun suivi médical auparavant ? Le suivi actuel est-il suffisant ? Contacté à plusieurs reprises, l'Opéra n'a pas souhaité répondre à nos questions.

---