

## RISQUES DE BLESSURES IRRÉVERSIBLES EN BREAK : PRÉVENTION – VITALITÉ -SANTÉ

Depuis mon expérience personnelle et les avis de nombreux acteurs pratiquant cette danse, j'affirme **que le Break est une discipline exigeante. Elle sollicite de nombreuses dimensions du corps.**

**« Le breakdance, ce n'est pas un sprint, mais une course de fond. »**

(Medja, breakeurs depuis 10 ans, préparateur sportif d'État)

Que ce soit la structure musculaire, osseuse, tendineuse ou ligamentaire, l'exécution de certains mouvements peut entraîner d'importantes séquelles. N'étant personnellement, ni spécialisé, ni formé dans le domaine de la santé, je ne peux que rendre attentif à cette réalité. Sensibiliser, orienter vers des sources adéquates les participants, *mon intention est préventive.*

**BREAKIN'SSESSION** repose sur des *fondations* prenant en compte la **Vitalité & Santé**. Une des *valeurs* partagées à l'intérieur de ces espaces est celle du *respect de soi*. J'accorde une sensibilité incarnée à certains sujets (anatomie, récupération sportive, échauffements, étirements, etc.), précisément par le biais de cette danse. Mon propos ici invite donc les participants à se **sensibiliser activement** aux différentes thématiques concernant la *santé/breakdance*, s'ils souhaitent **poursuivre cette activité durablement**.

Il s'agit donc **d'orienter** vers des **sources fiables**. Des travaux actuels développés par des spécialistes, en lien avec ces aspects proposent des explications accessibles et vérifiées. Le contexte de développement de cette danse sur le plan de la recherche progresse et ne cesse d'évoluer.

**À suivre avec attention :**

<https://medja.fr/a-propos/>  
<https://projectbreakalign.wordpress.com/>

Sur un autre plan, le breakdance est maintenant une discipline représentée aux *Jeux olympiques*. Cette évolution laisse peut-être entrevoir un renforcement de l'accompagnement des danseurs et les recherches scientifiques ciblées.

Musicalement et en mouvement,

Versoix, le 2 décembre 2019  
MESSO