

## ■ PÉRIGUEUX

Depuis la rentrée, l'école DKDanse initie les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, à la danse. Une activité physique qui peut permettre de ralentir la maladie, avec une sensation de détente après la séance.

# Des cours de danse pour ralentir la maladie de Parkinson

Aude Salvetat  
a.salvetat@dordogne.com

Les rires fusent entre Noël, Jean-Paul, Yannick Maunat, Marie-Jeanne, Coralie Clidat-Couillon et Chloé Borau. « On t'a prévenu, on fait ça dans la joie et la bonne humeur », indique Coralie Clidat-Couillon, professeure de danse et directrice de l'école DKDanse, à Marie-Jeanne, nouvelle élève.

### Des mouvements et des étirements privilégiés

En ce vendredi matin, aux côtés de Chloé Borau, aussi professeure de danse, elle donne un cours, presque comme tous les autres. Ses élèves ? Des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. « L'activité physique est un moyen non médicamenteux de ralentir la maladie », signale Yannick Maunat, délégué départemental France Parkinson en Dordogne. Alors, il a pris contact avec l'école DKDanse et Coralie. « Je n'avais jamais pratiqué, reconnaît la responsable, déjà sensibilisée à l'handidanse (autisme et déficience intellectuelle), qu'elle propose aussi chaque semaine. Il y a une perte d'autonomie et une notion du corps, je n'étais pas sûre que cela puisse convenir. » Puis pendant deux heures, avec Yannick Maunat, ils se sont assis autour d'une table pour échanger et discuter sur cette maladie.

« Le but n'est pas la chorégraphie, il faut prendre possession de son corps. L'objectif est de retrouver sa mobilité et ses disponibilités corporelles. Ce n'est pas un cours pour donner un cours, j'aime les choses qui ont du sens », explique la professeure de danse. Elle a même eu un décalic avec Noël, 77 ans : « Les bras grands ouverts, il avait cette sensation de grandir ». Les mou-



La danse fait aussi travailler la mémoire des élèves. Photos Rémi Philippon

vements et les étirements sont donc privilégiés. « Je vous propose, vous l'adaptez, mais n'hésitez pas à me dire les choses », insiste Coralie, auprès de ses élèves. « Comment va le corps aujourd'hui ? », demande-t-elle systématiquement avant de débiter la séance. Aujourd'hui, place au « petit ré-

»  
**J'ai l'impression que lorsque l'on est concentré, on tremble moins.**

veil » : étirements des bras, du corps, mais aussi travail du dos. « Quand on pousse, il ne faut pas pousser trop bas. Il faut trouver l'arrondi entre deux extrémités de

la colonne vertébrale. » « Ce n'est pas tout à fait plié », commente Marie-Jeanne, 76 ans, qui a été dirigée par un médecin vers France Parkinson puis par Yannick Maunat, à ce cours. « C'est un cours de pliure », s'amuse Coralie. Les mouvements sont exécutés selon les possibilités de chacun. « Je suis au service de votre corps, vous me dites et je m'adapte, ce n'est pas grave si on n'atteint pas », rappelle constamment la directrice. Prochain exercice : une main sur le coude de son camarade, tout en étant en mouvement, et sans lâcher. « Ce qui est génial, c'est qu'ils se concentrent sur le coude, et ne font pas attention à leur appui. » « J'ai l'impression que lorsque l'on est concentré, on tremble moins », remarque Yannick Maunat. Intégrer des pas et des mouvements dans une chorégraphie est aussi un travail bénéfique pour la mémoire, la

coordination et le traitement visuospatial.

La musique se met à résonner plus

intensément, le rythme s'accélère en douceur. Un pas avant, un pas en arrière, puis sur le côté.

### Bien-être et détente

« La marche est automatique mais le fait de déstructurer devient plus complexe », décrit la professeure, qui se met à sauter de joie. « Oui, on y est arrivé ! » Un côté ludique et musical apprécié par les élèves, autant que l'écoute et la bienveillance des professeurs. « On est dans une approche totalement différente, on est dans une extase, on découvre son corps », estime Noël, ancien danseur de rock et de valse. Comme Jean-Paul, ils sont venus par curiosité et aiment venir à ce cours. Pour eux, la « sensation de bien-être et de détente », après la séance, est réelle. D'autant plus que, depuis la rentrée, l'évolution personnelle est observée. Marie-Jeanne, nouvelle élève, est aussi surprise : « Ça fait travailler ce que l'on n'a pas l'habitude. C'est à découvrir, le groupe est sympa pour le premier contact, c'est pas mal. Je pense revenir ».



Yannick Maunat, délégué départemental de la Dordogne pour France Parkinson, entouré de Martine Lintingre, déléguée adjointe (à gauche) et des professeurs de danse de l'école DKDanse, Chloé Borau et Coralie Clidat-Couillon, aussi directrice de l'école.

## Objectif 2024 : les championnats du monde en Bretagne

En Dordogne, l'association ne s'arrête pas aux cours de danse. De la marche nordique est proposée mais aussi du chant et du ping-pong. « On en fait deux heures par semaine, et on s'est même fixé l'objectif de la Bretagne 2024. Les championnats du monde de ping-pong contre Parkinson se dérouleront là-bas », sourit Yannick Maunat. La première activité permet une meilleure coordination des mouvements et l'amélioration de l'équilibre, tandis que la deuxième permet de mieux respirer, de

s'oxygéner et de se détendre. La troisième permet d'augmenter la concentration et la vigilance, de stimuler et entretenir le système cognitif et de développer des compétences de pensées tactiques. Pour rappel, la maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui entraîne la destruction de neurones à dopamine, impliqués dans le contrôle des mouvements. « On pense que les premiers symptômes, ce sont les tremblements, c'est faux, prévient le représentant. Cela peut être des raideurs, des ralentissements des

gestes, une perte d'odorat. La maladie se déclenche pendant dix à vingt ans, à l'intérieur de l'organisme, avant les premiers symptômes extérieurs. Le seul moyen de l'observer est une radio du cerveau à plus de 3 500 euros. » Les causes de la maladie sont inconnues à ce jour. Des traitements existent pour améliorer la qualité de vie, mais ne permettent pas d'arrêter l'évolution, qui dépend de chacun.

Réunion, échanges, information pour les aidants, activités...  
France Parkinson Dordogne : Yannick Maunat au 07 64 76 28 96.



En musique, les élèves reproduisent des mouvements et des pas, chacun à leur rythme.  
Photo Rémi Philippon