



# Alexie TRIMAUD

KINÉSITHÉRAPEUTE DU SPORT

## Biographie

Après le bac je passe les concours puis entre en école de Kinésithérapie ou je continue de danser régulièrement. Une fois le DE de kiné obtenu je trouve un travail à mi-temps qui me permet d'entrer en école de danse. Ma formation de danseuse dure trois ans, suite à cela je commence à travailler en tant que danseuse en plus de mon travail de kiné. Puis je décide de passer un DU en kinésithérapie du sport qui dure un an et j'enchaîne avec une formation de préparateur physique.

Aujourd'hui je suis kinésithérapeute du sport spécialisée dans les pathologies du danseur, et préparatrice physique, accompagnatrice de la performance sportive comprenant les qualités physiques, la récupération et la nutrition. Je travail depuis 6 ans dans un cabinet libéral du sport sur Paris et je suis en relation directe avec le préparateur physique, le kinésithérapeute et le médecin de l'Opéra et du CNSMDP. Nous nous entretenons régulièrement pour partager, échanger et trouver des solutions de soins les plus optimales possibles.

Je m'occupe des danseurs, toutes disciplines confondues, débutants, étudiants ou professionnels. Ma spécialité et ma pratique s'orientent fortement chez les danseurs professionnels et en voie de professionnalisation. L'objectif de mon travail repose sur la prévention, l'accompagnement du geste dansé vers la performance et la quantification de charges de travail primordial dans le suivi de sportifs vers le haut niveau. Concernant le domaine de la performance chez les danseurs, il regroupe souplesse, force, placement, contrôle moteur, proprioception, endurance, pliométrie et travail technique orienté, défini selon les objectifs personnels (tours, sauts, arabesques, etc).

Pour cela j'étudie les différentes manières, en France et à l'international, de préparer un danseur. La préparation physique est jusqu'ici encore trop négligée alors qu'elle permet de développer les capacités physiques spécifiques et globales, et est un moyen de prévention des blessures efficace. De part mes formations en tant que danseuse j'ai pu observer que le domaine médical n'est pas bien intégré dans les différentes structures de formation c'est pourquoi j'y ai un intérêt.

Depuis l'an dernier j'enseigne en cours particuliers la préparation physique adaptée au danseur. Je donne aussi régulièrement des ateliers théoriques et pratiques au Centre National de la Danse à Pantin sur des thèmes variés concernant la santé et le conditionnement physique. Cette année j'ai eu l'opportunité de donner l'un de ces ateliers durant un workshop organisé par La belle ouvrage avec Bintou Dembélé mais aussi d'intervenir au CNSMDP et au ballet Malandain.



216 rue de La Croix Nivert  
75015 Paris



[alexie.sante.sport@gmail.com](mailto:alexie.sante.sport@gmail.com)



16 mai 1992



+33669770720