FORMATION MAMDANSE®

Danse • mouvement • maternité

Support de cours — La Danse et la Naissance







Accompagner la maternité par le mouvement, la danse et la sécurité.

Sonia Duchesne • danseuse • chorégraphe • formatrice

NARNIAH SASU • danse-prenatale.com • Tous droits réservés

Une méthode qui remet le mouvement au cœur de la maternité

La Danse de la Naissance MamDanse® est pensée comme une pratique corporelle, artistique et pédagogique destinée à accompagner les futurs et jeunes parents.

LE MOUVEMENT COMME RESSOURCE

Mobilité, respiration, variations de positions, expression corporelle et plaisir du mouvement peuvent constituer des outils d'accompagnement. La pratique est toujours adaptée au contexte, aux capacités et au vécu de la participante.

UNE PÉDAGOGIE, PAS UNE PROMESSE MÉDICALE

MamDanse® transmet des repères de mouvement et de sécurité. Elle ne remplace ni le suivi obstétrical, ni une prise en charge médicale, ni une prescription d'activité physique adaptée.





Les effets scientifiques sont distingués des objectifs pédagogiques de la méthode.

CADRE PROFESSIONNEL

Les bénéfices : distinguer données et intentions

DONNÉES SCIENTIFIQUES

Pendant une grossesse sans contre-indication, l'activité physique régulière est recommandée. Les données associent l'activité physique à plusieurs bénéfices maternels et obstétricaux.

CE QUE LES RECOMMANDATIONS SOUTIENNENT

- maintien/amélioration de la condition physique
- réduction du risque de prise de poids excessive
- diminution du risque de diabète gestationnel et d'hypertension gestationnelle / pré-éclampsie
- diminution possible des douleurs lombaires et pelviennes
- bénéfices possibles sur le bien-être et certains symptômes dépressifs du post-partum

CE QUE MAMDANSE® CHERCHE À FAVORISER

- réappropriation corporelle
- mobilité et aisance gestuelle
- respiration et conscience corporelle
- plaisir, expression et créativité
- expérience positive et partagée de la maternité
- relation parent-bébé par le mouvement

Ces objectifs ne constituent pas des effets garantis.







Sources : OMS 2020 • HAS 2019 • ACOG 2020

OMS HAS

Bouger pendant la grossesse : les repères officiels

150 min / semaine

d'activité physique aérobie d'intensité modérée, lorsque possible et sans contre-indication.

OMS • ACOG • HAS

• Activité régulière pendant la grossesse et le post-partum.
• Associer activité aérobie et renforcement musculaire ; les étirements doux peuvent compléter.
• Les femmes déjà actives peuvent souvent poursuivre, avec adaptations.
• Chez les femmes inactives : progression graduelle.
• En cas de complication ou de situation particulière : individualiser avec le professionnel de santé.

LE PRINCIPE MAMDANSE®

• observer avant de corriger
• proposer plutôt qu'imposer
• respecter fatigue, douleur, essoufflement et confort
• adapter amplitude, rythme, appuis et positions
• savoir interrompre ou réorienter

La chorégraphie ne prime jamais sur la sécurité.

POINT DE VIGILANCE

Certaines situations nécessitent un avis médical et/ou une adaptation spécifique. Les signes d'alerte décrits par l'ACOG incluent notamment saignement vaginal, douleur abdominale, contractions douloureuses régulières, perte de liquide amniotique, vertiges, douleur thoracique ou faiblesse compromettant l'équilibre.

OMS — lignes directrices

HAS — grossesse & post-partum

ACOG — recommandations

Le guide du ministère des Sports déjà présent dans le support original reste accessible ici.

Guide grossesse — ministère des Sports

Les petits maux : observer, adapter, accompagner

Grossesse et mouvement ne se vivent pas de la même manière pour toutes. Le rôle du professionnel est d'aider la participante à trouver des adaptations confortables — pas de traiter une pathologie.



- douleurs lombaires et pelviennes
- nausées, reflux, fatigue, essoufflement
- crampes et inconforts posturaux

CEINTURE PHYSIOMAT® — DANS LE SUPPORT ORIGINAL

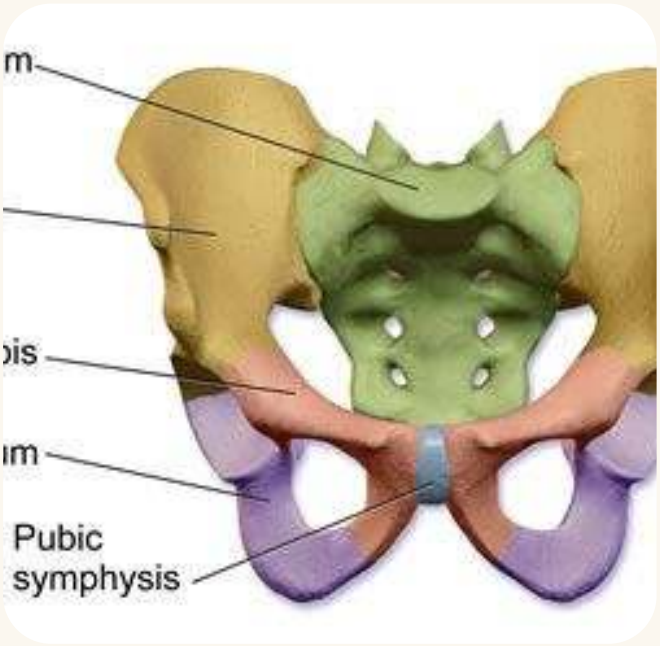
La ceinture est présentée dans le support comme un outil de confort. Toute utilisation doit rester adaptée à la situation individuelle ; une douleur persistante ou inhabituelle relève d'un avis professionnel de santé.

Tutoriel vidéo :

Voir le tutoriel

À retenir : adapter la séance est une compétence pédagogique ; diagnostiquer ou traiter ne relève pas du rôle de l'animatrice.

Le bassin : comprendre pour mieux proposer



LES REPÈRES

- sacrum : fusion de 5 vertèbres sacrées
- coccyx : extrémité caudale de la colonne
- deux os iliaques
- symphyse pubienne en avant
- articulations sacro-iliaques
- articulation sacro-coccygienne

Le petit bassin correspond à l'excavation pelvienne.

LES DÉTROITS DU BASSIN

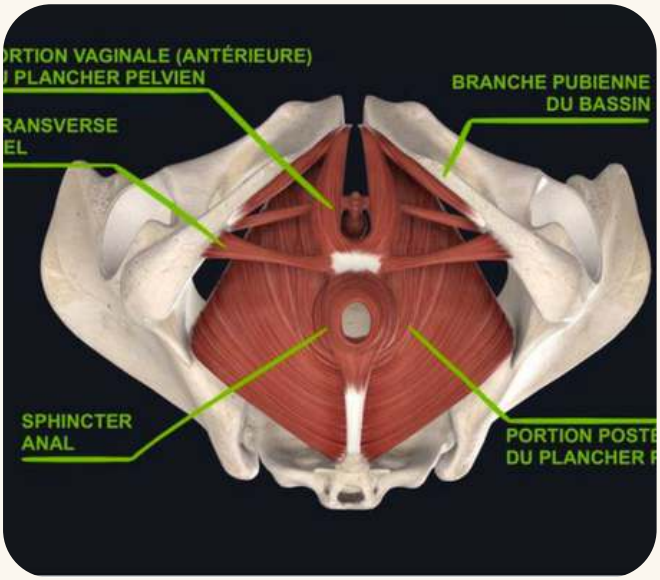
Le détroit supérieur et le détroit inférieur sont des repères anatomiques utiles pour comprendre l'espace pelvien et les changements de position au cours de la naissance.

RESSOURCES VIDÉO

Bassin osseux | Nutation | Contre-nutation

Repère pédagogique : utiliser l'anatomie pour donner du sens aux mouvements, sans promettre qu'une position « ouvre » ou « fait descendre » systématiquement le bébé.

Le périnée : perception, coordination, adaptation



UN ENSEMBLE COMPLEXE

Le périnée participe à la continence urinaire et fécale, au soutien des organes pelviens et à des fonctions sexuelles et reproductives. Il travaille en interaction avec le diaphragme, la sangle abdominale et les structures pelviennes.

EN PRATIQUE MAMDANSE®

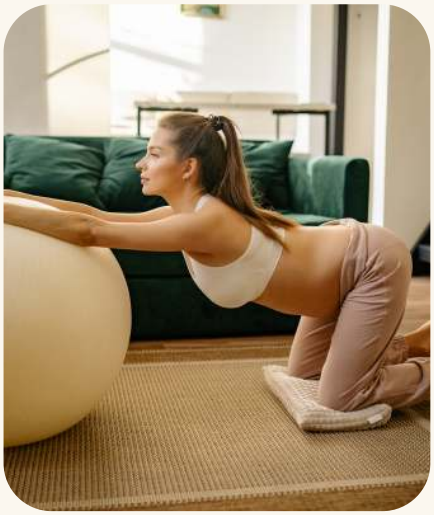
- sentir sans forcer
- alterner engagement et relâchement
- coordonner respiration et mouvement
- adapter les consignes au contexte, notamment pendant le travail

Vidéo explicative — périnée

Important : une consigne de contraction du périnée n'est pas une consigne universelle à appliquer à tout moment de la naissance. Le relâchement, la respiration et le confort sont également à considérer.

Naissance : mobilité, positions et danse







CE QUE DISENT LES DONNÉES

Une revue systématique et méta-analyse publiée en 2025 a inclus 12 essais randomisés (1 486 femmes). La danse pendant le travail était associée à davantage de naissances vaginales/naturelles, une satisfaction plus élevée et des durées plus courtes pour certains stades du travail. Certaines mesures de douleur étaient également plus basses à certains temps.

À INTERPRÉTER AVEC NUANCE

Tous les critères n'étaient pas significatifs : par exemple, certaines mesures de douleur à 90 minutes, la durée du 3e stade et le score d'Apgar à 1 minute ne différaient pas significativement. Les études sont hétérogènes.

Conclusion : la danse peut être un outil de mobilité et de confort ; elle ne garantit ni un accouchement vaginal ni une réduction de la douleur pour toutes.

RÉFÉRENCE MAJEURE

PubMed — revue 2025

HAS — accouchement normal

Vidéos pédagogiques déjà présentes dans le support :

Positions — De Gasquet

Accouchement

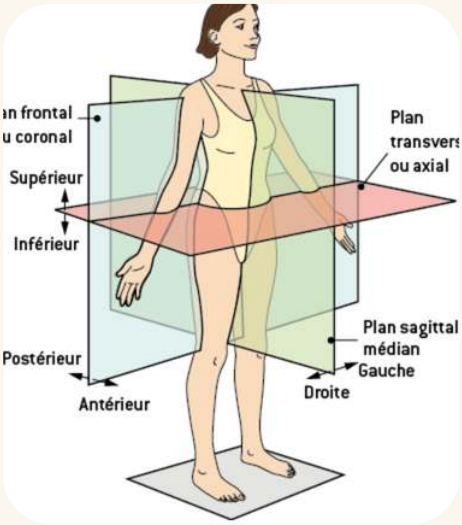
Dilatation

Observer ● respirer ● guider

LES 3 PLANS D'OBSERVATION

- sagittal : mouvements visibles de profil
- frontal / coronal : mouvements visibles de face
- transversal : mouvements observés d'en haut ou d'en bas

Utiliser ces plans aide à décrire clairement un mouvement et à observer la qualité du geste.



GUIDE DE RESPIRATION ABDOMINALE — SUPPORT ORIGINAL

Assise, la respiration peut être plus facile à percevoir. Expire par la bouche et inspire tranquillement par le nez. Puis expire en chuchotant un « A ». À l'expiration suivante, rapproche doucement le nombril de la colonne ; à l'inspiration, laisse le ventre se relâcher. Sur l'expiration, allonge la colonne ; à l'inspiration, relâche délicatement l'auto-grandissement. Distille une information à la fois, sur plusieurs cycles si nécessaire.

REPÈRE DE SÉCURITÉ

Les consignes respiratoires et périnéales doivent rester souples, sans apnée ni poussée forcée. Pendant le travail, elles s'adaptent au contexte clinique et au vécu de la femme.

Vidéo — synergie diaphragme / périnée

La danse de la seconde

MUSIQUE —

DÉROULÉ

Commence en tailleur, jambe droite devant. Allonge ton dos, sommet de la tête vers le ciel et coccyx vers le sol. Respire tranquillement.

Oscille le buste de droite à gauche 8 fois. Ouvre la jambe droite sur le côté en la guidant avec la main droite, hanches de face. Pose les mains au niveau du bassin et réalise 4 mouvements lents hanche-genou-pied vers l'intérieur puis retour parallèle. Reprends avec la fesse qui se soulève, puis le buste en diagonale gauche, puis le bras qui accompagne la torsion.





Ajoute flexion-extension du pied, cercles de chevilles, cercles de buste. Ouvre ensuite la jambe gauche en seconde

POINTS DE VIGILANCE

- respecter les amplitudes confortables
- garder des appuis stables et une respiration libre
- proposer une variante si une position gêne
- ne pas forcer la symétrie
- observer avant de corriger

Pour chaque danse, suivre les points de vigilance vus en formation afin de respecter la physiologie de chaque participante.

Les musiques citées dans le support original ne sont pas libres de droit : vérifier les autorisations nécessaires avant toute diffusion publique.

La danse des demi-pliés

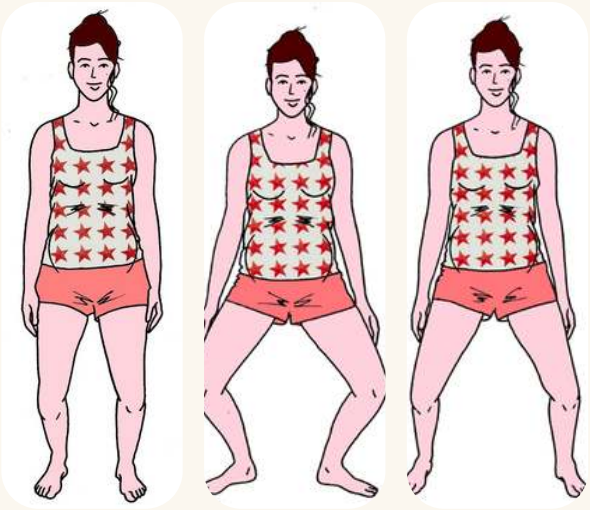
MUSIQUE Friday Feeling — Fireboy DML

DÉROULÉ

Démarre en 6e position : pieds parallèles, rapprochés si confortable, bras le long du corps. Allonge le dos et respire tranquillement.

Fais 2 demi-pliés lents puis 3 plus rapides, sans décoller les talons. Éloigne progressivement les pieds par les orteils pour passer en 1re en dehors, puis en 1re parallèle et en 2de en dehors, en reprenant la séquence. Garde les genoux dans le prolongement des orteils.

Monte les bras par les côtés et étire doucement un bras vers le ciel, puis l'autre. Replace les pieds en 6e, ouvre en 2de parallèle et enchaîne 4 fois le va-et-vient. Recommence à gauche.



POINTS DE VIGILANCE

- respecter les amplitudes confortables
- garder des appuis stables et une respiration libre
- proposer une variante si une position gêne
- ne pas forcer la symétrie
- observer avant de corriger

Pour chaque danse, suivre les points de vigilance vus en formation afin de respecter la physiologie de chaque participante.

Les musiques citées dans le support original ne sont pas libres de droit : vérifier les autorisations nécessaires avant toute diffusion publique.

La danse du caméléon

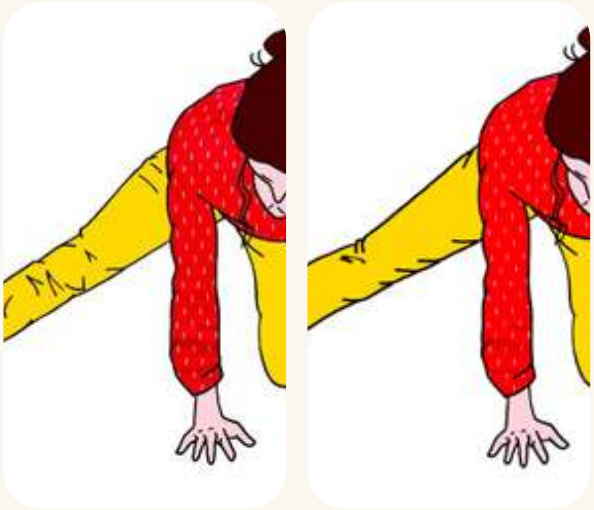
MUSIQUE —

DÉROULÉ

Place-toi à 4 appuis, mains sous les épaules, genoux sous le bassin. Recule légèrement le bassin pour soulager les articulations et allonger le dos. Respire.

Balance doucement le buste 8 fois. Reste vers la gauche et place le pied droit près de la main droite. Allonge progressivement la jambe sur le côté en faisant avancer orteils puis talon ; reviens de la même façon 3 fois. Une dernière fois, reste jambe allongée. Oriente les orteils vers le plafond puis vers le sol 8 fois.

Reviens à 4 appuis, recule le bassin vers la posture de l'enfant, genoux écartés si nécessaire pour le ventre. Détends-toi puis reprends avec la jambe gauche



POINTS DE VIGILANCE

- respecter les amplitudes confortables
- garder des appuis stables et une respiration libre
- proposer une variante si une position gêne
- ne pas forcer la symétrie
- observer avant de corriger

Pour chaque danse, suivre les points de vigilance vus en formation afin de respecter la physiologie de chaque participante.

Les musiques citées dans le support original ne sont pas libres de droit : vérifier les autorisations nécessaires avant toute diffusion publique.

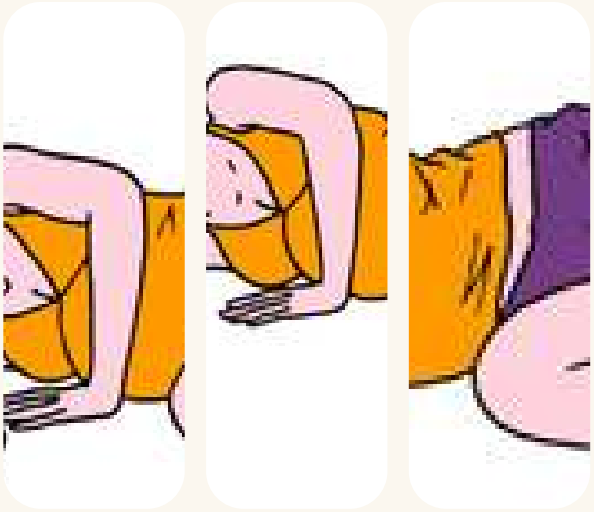
La danse du détroit

MUSIQUE One Love — Blick Bassy

DÉROULÉ

Assise sur la fesse droite, genoux repliés en sirène. Avec l'appui des mains, rapproche progressivement le buste du sol et allonge-toi sur le côté droit. Tête, épaules et bassin alignés ; coussin si besoin.

Installe quelques respirations. Puis, à l'expiration, monte le genou gauche vers le plafond 8 fois en gardant les pieds en contact. Reprends avec le pied vers le plafond, genoux en contact. Combine les deux mouvements. Puis allonge le bras gauche vers la tête et la jambe gauche dans le prolongement du corps, sans forcer. Reviens progressivement en position assise et recommence sur l'autre flanc.



POINTS DE VIGILANCE

- respecter les amplitudes confortables
- garder des appuis stables et une respiration libre
- proposer une variante si une position gêne
- ne pas forcer la symétrie
- observer avant de corriger

Pour chaque danse, suivre les points de vigilance vus en formation afin de respecter la physiologie de chaque participante.

Les musiques citées dans le support original ne sont pas libres de droit : vérifier les autorisations nécessaires avant toute diffusion publique.

La danse de l’envol

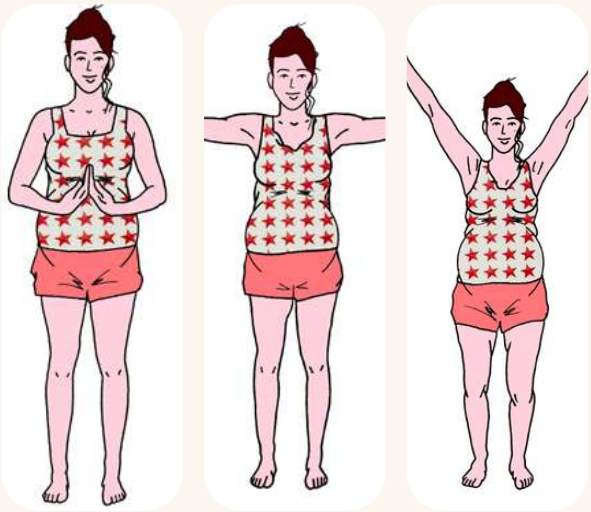
MUSIQUE —

DÉROULÉ

Pieds parallèles, largeur du bassin, bras détendus. Étire le dos, sommet de la tête vers le ciel, coccyx vers le sol.

Contracte le périnée puis expire en allongeant la colonne ; inspire et relâche progressivement. Répète 4 fois. Synchronise ensuite bras et respiration : mains dos contre dos au plexus à l’expiration, puis ouverture des bras à l’inspiration.

Ajoute progressivement la flexion des jambes, puis le soulèvement des talons si confortable. Termine par 8 frottements alternés des pieds vers l’arrière. Répète toute la danse 4 fois en calant les mouvements sur la musique.



POINTS DE VIGILANCE

- respecter les amplitudes confortables
- garder des appuis stables et une respiration libre
- proposer une variante si une position gêne
- ne pas forcer la symétrie
- observer avant de corriger

Pour chaque danse, suivre les points de vigilance vus en formation afin de respecter la physiologie de chaque participante.

Les musiques citées dans le support original ne sont pas libres de droit : vérifier les autorisations nécessaires avant toute diffusion publique.

MamDanse® Naissance : la chorégraphie en mouvement





PARCOURS VIDÉO

Chorégraphie — Vimeo

Tuto — Vimeo

Instagram — résultat

Le support original propose trois portes d'entrée : la chorégraphie MamDanse® Naissance en musique, le tutoriel de la chorégraphie et une vidéo d'entraînement / résultat.

Pour une diffusion publique, vérifier les droits d'utilisation des vidéos et des musiques.

Être formé·e : transmettre avec un cadre professionnel

LES FONDAMENTAUX MAMDANSE®

- sécurité
- bienveillance
- observation et regard sur la posture
- respiration et posture
- voix et vocabulaire imagé
- verbes d'action pour induire le mouvement
- adaptation aux participantes

LE CADRE PROFESSIONNEL

- RCPRO / assurance adaptée
- CGV
- droits d'utilisation de la musique
- respect du champ de compétences
- orientation vers un professionnel de santé si nécessaire
- supervision pour consolider les acquis

COMMUNICATION

Pour les publications liées aux ateliers : #danseprenatale #mamdanse #dansedelanaissance. Identifier @danseprenatale et @mamdanse ; pour le module avec bébé, identifier également @dansemaman.bebe.

Télécharger le logo MamDanse®

S'inscrire à la supervision

SUPERVISION RECOMMANDÉE

Une supervision de 2 heures en visio dans les mois suivant la formation peut aider à vérifier les acquis, consolider la pratique et renforcer la sécurité des ateliers.

La communauté MamDanse® & le partenariat Néobulle



PARTENARIAT NÉOBULLE

En étant formé·e par Sonia Duchesne / MamDanse®, le support indique un avantage de 25 % sur l'achat de solutions de portage via l'espace partenaire.

Pour l'inscription, préciser dans la présentation de l'activité que vous êtes formé·e par Sonia Duchesne / MamDanse®.

Accéder à l'espace partenaire

Le portage est une compétence spécifique : choisir un dispositif adapté, respecter les recommandations du fabricant et orienter vers un professionnel compétent en cas de doute.

Merci pour ta confiance et ton investissement. La communauté MamDanse® se construit autour de la joie, du mouvement, de la bienveillance et de la sécurité.

Bibliographie scientifique & ressources vérifiées

COMMENT LIRE CES DONNÉES

Les résultats sur l'activité physique concernent l'activité physique en général et ne doivent pas être attribués automatiquement à la danse. Les données spécifiques à la danse pendant le travail sont présentées séparément. Cette distinction permet de garder un discours professionnel, précis et proportionné.

01 OMS — Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité (2020). Ouvrir

02 HAS — Prescription d'activité physique et sportive pendant la grossesse et en post-partum. Ouvrir

03 ACOG — Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Ouvrir

04 Zhang L, Yue R, Xiao F, Wang F, Zhang Z. The effects of dance on maternal childbirth: systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy and Childbirth. 2025;25:20. Ouvrir

05 Binici DL, Aktaş S. The Effect of Labor Dance in the First Stage of Labor… Randomized Controlled Study. 2024. PMID 37831917. Ouvrir

06 Gönenç et al. Effects of Dance and Music on Pain and Fear During Childbirth. 2020. PMID 32057687. Ouvrir

07 HAS — Accouchement normal : accompagnement de la physiologie et interventions médicales. Mise à jour 2023. Ouvrir

Dernière vérification des sources : octobre 2026.

Ressources vidéo : apprendre, observer, transmettre

Les vidéos ont une fonction pédagogique. Elles illustrent des mouvements ou des situations ; elles ne constituent pas, à elles seules, une preuve scientifique.

- **Bassin osseux**
  Lien cliquable
- **Nutation**
  Lien cliquable
- **Contre-nutation**
  Lien cliquable
- **Périnée**
  Lien cliquable
- **Positions d'accouchement — De Gasquet**
  Lien cliquable
- **Accouchement**
  Lien cliquable
- **Accouchement — ressource**
  Lien cliquable
- **Dilatation du col**
  Lien cliquable
- **Synergie diaphragme / périnée**
  Lien cliquable
- **Danse pendant le travail — recherche YouTu**
  Lien cliquable
- **Labor dance birth — recherche YouTube**
  Lien cliquable
- **Woman dancing during labor — recherche You**
  Lien cliquable

Avant une diffusion publique, vérifier la disponibilité de la vidéo, son contexte et les droits de partage.


OK
Formation validée par professionnels de santé (Gynéco, Sages-Femmes)
Sonia DUCHESNE
MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
L'activité physique pendant la grossesse
Validé !
MAMDANSE
Mouvements
-> DOUX
-> SIMPLES
-> ADAPTÉS
Heureuse d'être enceinte mais...
Fatigue
Douleur musculaires
Isolement
Danser pendant ma grossesse
J'ose bouger mon corps
J'♥ trop quand maman bouge
Mam Danse
MAMDANSE®
SONIA DUCHESNE
Réalisé par Dame Sève
Me Rend :
- plus sereine
- moins isolée
- moins stressée
- plus épanouie dans mon corps et dans ma tête
- plus relaxée moralement et physiquement
* je comprends que
Si :
FC à répétition
RCIU