

L'ÉCOLE  
SUPÉRIEURE DE  
**BALLET**  
DU QUÉBEC

**Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate**

## **L'École supérieure publie le premier guide de nutrition pour danseurs**

Montréal, le 4 octobre 2016 — L'École supérieure de ballet du Québec profite de la Journée mondiale du ballet pour lancer *Manger, danser, se surpasser : Guide de nutrition pour danseurs*. Conçu en collaboration avec la diététiste-nutritionniste Catherine Naulleau, cet ouvrage se veut un outil essentiel pour les danseurs et tous les athlètes qui pratiquent un sport ayant une composante esthétique et artistique.

« Manger les bonnes choses au bon moment est essentiel pour garder un poids sain et une silhouette svelte permettant d'obtenir des performances optimales, explique Catherine Naulleau. Le guide a vraiment été conçu pour éduquer non seulement les jeunes danseurs, mais également leurs parents ainsi que leurs professeurs, et son utilité va bien au-delà du milieu de la danse. »

« Notre objectif est de parler de l'importance d'avoir un corps en santé », précise la directrice artistique de l'École supérieure, Anik Bissonnette. Avec des explications claires, des trucs et des recettes simples, ce guide renferme une foule de renseignements utiles pour développer de saines habitudes alimentaires.

D'un format pratique et abondamment illustré, le *Guide de nutrition pour danseurs* est en vente à l'École supérieure au prix de 15 \$.

### **À propos de Catherine Naulleau**

Détentrice d'une maîtrise en nutrition sportive de l'Université de Montréal, Catherine Naulleau a elle-même pratiqué un sport d'élite avant de travailler auprès des athlètes de haut niveau. Elle a collaboré avec plusieurs équipes sportives nationales (judo, nage synchronisée, paracycliste, patinage de vitesse, etc.) et a accompagné l'équipe canadienne aux Jeux olympiques d'hiver de Sotchi, aux Jeux panaméricains de Toronto et aux Jeux olympiques de Rio.

### **À propos d'Anik Bissonnette**

Première danseuse des Grands Ballets Canadiens de Montréal pendant près de 17 ans, Anik Bissonnette s'est illustrée tant au pays qu'à l'étranger, recevant les éloges de la critique, qui ont souligné sa maîtrise de la technique classique et sa grande sensibilité musicale. Sa carrière est jalonnée de nombreuses distinctions, dont le titre d'officière de l'Ordre du Canada (1995), celui de chevalière de l'Ordre du Québec (1996), le prix Denise-Pelletier (2008) et le Prix du Gouverneur général pour les arts du spectacle de la réalisation artistique (2014). En parallèle, elle a présidé le Regroupement québécois de la danse durant six ans. Anik Bissonnette a pris la direction artistique de l'École supérieure de ballet du Québec en 2010 et, depuis, se consacre entièrement à transmettre ses connaissances à une relève digne des plus grandes compagnies de danse du Québec, du Canada et du monde.

L'ÉCOLE  
SUPÉRIEURE DE  
**BALLET**  
DU QUÉBEC

**À propos de l'École supérieure de ballet du Québec**

L'École supérieure de ballet du Québec a pour mission de former des danseurs et des créateurs répondant aux plus hauts critères des institutions du monde professionnel de la danse et, par le fait même, de promouvoir la reconnaissance, le rayonnement et le développement de la danse. Fondée en 1952 par madame Ludmilla Chiriaeff et incorporée en 1966 à la demande du ministère des Affaires culturelles du Québec, elle est la référence au Québec en matière d'enseignement et de formation professionnelle en danse classique.

L'École supérieure mène sa mission grâce à une subvention annuelle du ministère de la Culture et des Communications du Québec et à un soutien financier du ministère du Patrimoine canadien. Membre de l'Association des écoles supérieures d'art de Montréal, l'École supérieure reconnaît également la collaboration de ses partenaires scolaires, le Cégep du Vieux Montréal, le Pensionnat du Saint-Nom-de-Marie et l'École Saint-Joseph.

— 30 —

Renseignements : Lili Marin, directrice adjointe — communications et relations publiques  
514 849-4929, poste 249