

Zaz
Plinn
PRODUCTIONS

ZAZ PLINN
PRODUCTIONS
ORGANISE UNE JOURNÉE
Prévention et Santé
des musiciens dans le
cadre de la Semaine
Santé des Artistes
SESART® à l'initiative
de Médecine des Arts®

DO LA RÉ
Aïe ! Aïe !
Aïe !

SAMEDI 27 MAI
AUDITORIUM
PÔLE CULTUREL
ROCHEBELLE
ALES

Conférences, ateliers, échanges

GRATUIT INSCRIPTION EN LIGNE

PROGRAMME DISPONIBLE

WWW.ZAZPLINN.COM / 06 89 16 75 94

sesart

SEMNAINE SANTÉ DES ARTISTES



médecinedesarts



emist
Centre de Recherche en Santé des Artistes



« DO, LA, RÉ... AÏE ! AÏE ! AÏE ! »

SAMEDI 27 MAI 2023

1^{ère} Journée alsésienne Prévention et Santé des musiciens

Conférences, ateliers, échanges

COMMUNIQUE DE PRESSE

**Vous êtes musicien ?
Cette journée est pour vous...**

Une première sur le bassin alsésien ! A Alès, on veut se préoccuper de la santé des musiciens.

ZAZPLINN PRODUCTIONS organise une journée, Prévention et Santé dans le cadre de la semaine internationale **SESART®** à l'initiative de **Médecine des Arts®** *. Cette journée du **27 mai 2023** sera consacrée aux **musiciens instrumentistes**, qu'ils soient professionnels ou amateurs, de tout âge à **partir de 14 ans**.

Les musiciens ne sont pas exempts de douleurs, tensions, allant bien souvent jusqu'à la pathologie, voire l'interruption de la pratique. Exprimer et partager ses douleurs, raideurs et grimaces corporelles n'est pas toujours facile pour le musicien. Pourtant des moyens existent pour agir en amont et pour les accompagner quand la pathologie est là. Cette rencontre a pour but de permettre aux participants de mettre des mots sur l'impact de leur pratique sur leur santé, de les sensibiliser à l'évaluation des risques liés à la pratique de leur instrument, de leur permettre de repérer les facteurs de risques et d'agir dessus. Bref, cette journée a pour objectif de les accompagner pour faire un pas, le premier ou un de plus, pour préserver leur capital santé. Cette journée se déroulera autour de communications, d'ateliers et de temps d'échanges. Elle sera animée par Roxane MARTIN et Isabelle ZANELATO, avec l'intervention de Sylvie GARCIA.

Programme sur www.zazplinn.com

Lieu : Auditorium du Pôle Culture et Scientifique de Rochebelle
Faubourg de Rochebelle, à Alès / ENTREE GRATUITE sur inscription

Formulaire d'inscription sur le site de Zazplinn ou par téléphone : 06 89 16 75 94

La Semaine Santé des Artistes sous l'acronyme SESART®, est un ensemble d'événements qui se dérouleront du 22 au 28 mai 2023 en Europe et Canada, dont l'objectif est de développer la prévention dans les pratiques artistiques et de sensibiliser à la santé des artistes et leur environnement professionnel, pédagogique, institutionnel. Cette semaine est créée et organisée par Médecine des Arts®. Le programme général de la semaine SESART est disponible sur : www.medecine-des-arts.com

PRESENTATION DES INTERVENANTES

Roxane MARTIN : harpiste, compositrice et directrice artistique de Zazplinn Productions. Jouant de la harpe depuis l'enfance, elle a expérimenté différents types de harpe (classique celtique, médiévale) dans différentes esthétiques. Passionnée de pédagogie, elle a exploré et transmis des répertoires rarement joués pour cet instrument et a édité une dizaine de recueils. Formée auprès de Médecine des Arts, elle a publié des travaux de recherche consacré à cet instrument, dont le cordage et la posture. Elle a été invitée dans différents colloques dont Le World Harp Congress à Vancouver auprès de Carol Duffy, ou encore le LAM (Lutherie Acoustique Musique) du CNRS, Paris.

Isabelle ZANELATO : Masseur-kinésithérapeute pendant 26 ans et kiné du sport, elle est titulaire d'un diplôme universitaire d'anatomie chirurgicale et sectionnelle, elle a été chargée de cours pendant 10 ans en master ingénierie de la préparation physique. Convaincue qu'il est possible d'agir en amont, c'est à dire avant l'apparition de douleurs et pathologies, elle est aussi acteur de prévention depuis plusieurs années (formatrice et formatrice de formateurs en évaluation des risques professionnels, en prévention des risques liés à l'activité physique, en prévention des risques psychosociaux ; formatrice de formateurs Programme National Nutrition Santé). Organisatrice de formations, colloques et conférences, dont le domaine de la prévention des risques professionnels.

Sylvie GARCIA : directrice du CMIST. Le CMIST Alès Lozère, créé en 1982, compte aujourd'hui 48 collaborateurs. Il a le double agrément pour les entreprises du secteur général et intérimaire sur la zone géographique d'Alès et de la Lozère. Ce Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (ou SPSTI) est une association d'employeurs qui mutualise des moyens pour préserver la santé des salariés, dans le cadre de la réglementation en vigueur. Régie par la loi de 1901, il s'agit d'une association à but non lucratif. Sa gouvernance est assurée par un conseil d'administration et une commission de contrôle, où siègent les représentants des organisations patronales interprofessionnelles et les organisations syndicales représentatives du territoire alésiens et lozériens. Cette association est dirigée par Madame Monique GILLES, présidente et par Madame Sylvie GARCIA, directrice.

Comme tous les SPSTI, le CMIST Alès Lozère a des missions définies par le législateur :

- L'action de Santé au travail en entreprise,
- La surveillance de l'état de santé,
- Le conseil aux employeurs et salariés,
- La prévention de la désinsertion professionnelle,
- La traçabilité et la veille sanitaire.

Le CMIST conseille près de 5 300 entreprises et suit 42 000 salariés.

PARTENAIRES

Association MEDECINE DES ARTS®, Ville d'Alès, Alès Agglomération et CMIST
Zazplinn fait partie des réseaux : Occijazz, FAMDT et Occitanie en Scène. Elle est soutenue par la Région Occitanie, la DRAC Occitanie, le Département du Gard, la ville d'Alès

« DO, LA, RÉ... AÏE ! AÏE ! AÏE ! »

SAMEDI 27 MAI 2023

1^{ère} Journée alsésienne Prévention et Santé des musiciens

Conférences, ateliers, échanges

Programme

9h00 > 9h30 - Café d'accueil

9h30 > 10h00 - Ouverture. Présentation
10h00 > 11h00 - Pratique d'un instrument de musique et troubles musculo-squelettiques : les enjeux de la prévention

11h15 > 12h00 - Atelier expression des douleurs ressenties
12h00 > 12h30 - Anatomie pour les musiciens

Pause

14h00 > 14h30 - Pratique instrumentale et pathologies
14h30 > 15h00 - Situations de jeu du musicien
15h00 > 15h45 - Pistes de solutions

16h00 > 16h30 - Atelier repérage des tensions
16h30 > 17h00 - Atelier étirements
17h00 > 17h30 - Geste musical : impacts sur le son
17h30 > 18h00 - Conclusion et clôture

Fin 18h

INTERVENANTES :

Roxane MARTIN, Isabelle ZANELATO, Sylvie GARCIA (directrice CMIST)

**ENTREE GRATUITE
SUR INSCRIPTION EN LIGNE**

CONTACT // ZAZPLINN PRODUCTIONS BP 20024, 30100 ALES
CONTACT@ZAZPLINN.COM // 06 89 16 75 94 WWW.ZAZPLINN.COM