

SEMAINE SANTE DES ARTISTES 2023



SESART 2023

Date de début: 22/mai/2023

Organisée par Médecine des Arts

Date de fin: 28/mai/2023



PROGRAMME 2023

Pathologies des pratiques artistiques



<i>Porteur de Projet - Intervenant</i>	· Eric DUFOUR, kinésithérapeute, Diplômé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	<ul style="list-style-type: none">• Pourquoi s'intéresser à la santé des artistes ?• Pathologies spécifiques et leurs causes• Synthèse de l'enquête de Médecine des Arts sur la santé physique et mentale des musiciens
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	Élèves de l'école de masso-kinésithérapie de Montbéliard (IFMK IFMS)
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Lundi 22 mai 2023 Heures : 13 h 30 - 15 h 30 Durée : 2 h Lieu : IFMK Campus Portes du Jura 25200 Montbéliard</p>
Montbéliard	





Journée de prévention dédiée aux
musiciens

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · Marina Faccio, chirurgien de la main, Formée « Médecine des Arts-musique » · Mattia Bulli, kinésithérapeute spécialisé dans la main et le membre supérieur · Giovanna Baracca ORL et phoniatre
<p><i>Programme</i></p>	<p>La pratique de la musique soumet le corps à des demandes physiques et psychiques élevées. Comme les athlètes, les musiciens sont vulnérables à certains types de problèmes qui, s'ils ne sont pas correctement reconnus et traités, peuvent également entraîner l'arrêt de la pratique musicale. Il est fondamental de connaître son propre corps pour prévenir les troubles les plus courants. Nous consacrerons la matinée aux consultations gratuites et aux conseils personnalisés pour améliorer votre pratique. Dans l'après-midi, nous tiendrons une conférence où nous analyserons le concept de posture, la cause la plus fréquente de déséquilibres musculosquelettiques et donc de douleur les plus fréquents. Nous parlerons aussi de la relation étroite qui existe entre la posture et la respiration et comment optimiser pour performer au meilleur.</p> <p>Nous serons également disponibles pour répondre à vos questions et pour approfondir le sujet</p> <p>Consultations gratuites/conférence/échanges autour de la santé des musiciens :</p> <ul style="list-style-type: none"> · 20 créneaux de consultations gratuites sont ouverts pour les musiciens et les chanteurs qui se seront inscrites préalablement · Conférence sur la posture du musicien · Buffet · Concert <p>Les consultations sont gratuites et ouvertes à tous les musiciens et chanteurs, adultes ou enfants. La conférence est également ouverte aux physiothérapeutes, médecins, enseignants, ainsi qu'aux musiciens eux-mêmes.</p> <p>Pendant la journée, la chirurgienne de la main et le kinésithérapeute se consacreront aux consultations gratuites avec le chirurgien et à la mise en place de programmes de physiothérapie personnalisés et l'ORL, phoniatre effectuera des consultations gratuites pour les musiciens instruments à vent et les chanteurs souffrant de problèmes respiratoires, en réalisant une analyse approfondie et en indiquant les principes de prévention et de traitement.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • musiciens.
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Florence Italie</p>	<p>Date : Lundi 22 mai 2023</p> <p>Horaire : 9 h - 18 h</p> <p>Durée : 6 h</p> <p>Lieu : » Ambulatoire des Musiciens » - Via Vittorio Gui 3 Florence (Italie)</p>
	

Avant de chauffer la salle, ECHAUFFONS-NOUS ! Avec la classe d'orchestre à cordes et RAMJazz

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Eve DAVID-VAUDEY, rhumatologue · Catherine DONSKOFF, Médecin MPR (Médecine physique et de réadaptation)
<i>Programme</i>	<p>Quizz interactif par Kahoot pour déconstruire et secouer les idées reçues à propos des mesures de prévention pour les musiciens suivi d'un échauffement théâtralisé en groupe.</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentistes d'orchestre, musiciens d'orchestre à cordes
<i>Info complémentaires</i> Ramonville St Agne 31520	<p>Date : Lundi 22 mai 2023 Heures : 20 h Durée : 30 minutes Lieu : Ecole de Musique EMEAR Ramonville, salle de répétition, Ramonville St Agne 31520</p>
	

La santé du musicien, mise en débat – Sensibilisation à la prévention dans les pratiques musicales

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · Porteurs de projet – intervenants · Michel Boutan, kinésithérapeute de la main, Diplôme Médecine des Arts-musique · Sébastien Régnier, Responsable antenne Sud conservatoire des Landes <p>Intervenants</p> <ul style="list-style-type: none"> · Joël Rezzouk, chirurgien de la main et du membre supérieur · Alain Bonte, Directeur du conservatoire des Landes, chef d'orchestre · Rachel Denis, violoncelliste · Vanessa Gardebien, pianiste · Célia Cremazy, Co-Présidente de l'association des Elèves et Parents d'élèves
<p><i>Programme</i></p>	<p>Présentation de l'étude médecine des arts 2023, discussion et débat des différents acteurs Sensibiliser le plus grand nombre de personnes, étudiants, professionnels, parents d'élèves et amateurs sur la thématique de la santé des artistes et la prévention dans les pratiques.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Saint Vincent de Tyross</p>	<p>Date : Lundi 22 mai 2023</p> <p>Horaire : 18 h 30</p> <p>Durée 1 h 30</p> <p>Lieu : Pôle Sud centre de formations musicales, Voie romaine, Saint Vincent de Tyrosse</p>
	


Un corps en bonne santé pour une pratique libérée

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Porteur de Projet - Intervenant · Eric DUFOUR, kinésithérapeute, Diplômé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	Le corps vecteur de l'expression artistique et réceptacle de la sensibilité artistique. Débat ouvert autour du sujet mais également des attentes en matière d'informations et de formations au sein du CRD
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Enseignants du conservatoire
<i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Jeudi 25 mai 2023 Heures : 9 h Durée : 2 h</p> <p>Montbéliard Lieu : Conservatoire de Musique, de Danse et d'Art Dramatique (CRD), Montbéliard 25 200</p>
	



Le corps c'est quoi ? De la scène de la vie quotidienne à la scène artistique

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Eric DUFOUR, kinésithérapeute, Diplômé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	Présentation du corps à travers ses mouvements et ses .
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Public de MA Scène Nationale, pratiques amateurs attitudes
<i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Jeudi 25 mai 2023 Heures : 19 h Durée : 2 h</p> <p>Montbéliard 25200 Lieu : Hôtel de Sponeck. 54 rue Georges Clémenceau 25200 Montbéliard</p>
	



La santé des artistes, dès le plus jeune âge

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Blandine SERGI, masseur kinésithérapeute, formée Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	Cette conférence a pour objectif de sensibiliser les professeurs d'instruments sur la prévention des douleurs liées au jeu chez leurs élèves et aussi eux-mêmes
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> Professeurs de conservatoire
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : mardi 23 mai 2023 Heures : 14 h - 15 h 30 Durée : 1 h 30 Lieu : CRC de Meylan (Maison de la Musique), 4 avenue du Granier 38240 Meylan</p>
Meylan 38240	
	



Avant de chauffer la salle, positionnons-nous en Choeur avec Viva Vocce !

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none"> Eve DAVID-VAUDEY, rhumatologue Catherine DONSKOFF, Médecin MPR (Médecine physique et de réadaptation)
<i>Programme</i>	Quizz interactif par Kahoot pour déconstruire et secouer les idées reçues à propos des mesures de prévention pour les musiciens suivi d'un échauffement théâtralisé en groupe.
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> Chorale VOCE TOLOSA Gymnase de l'Ecole Courrèges
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date :Mardi 23 mai 2023 Heures : 20 h Durée : 30 minutes Lieu : Chorale VOCE TOLOSA Gymnase de l'Ecole Courrèges, 165 Avenue Antoine de St Exupéry, Toulouse 31</p>
Toulouse 31000	
	

Le « masque » et la respiration au service de l'instrumentistes à vent et des chanteurs

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<p>Porteur de projet-intervenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Isabelle DUCHESNE, physiothérapeute, formée Médecine des Arts-musique · Véronique BROUILLETTE, kinésiologue, diplôme Médecine des Arts-musique
<p><i>Programme</i></p>	<p>Événement en deux parties : Conférence et Classe de Maître</p> <p>1. Conférence : Approfondir la physiologie de la respiration sous l'angle de l'anatomie fonctionnelle nécessaires à l'obtention d'un souffle optimal par une présentation simple des muscles clés du visage, de la mâchoire, des abdominaux et du bassin.</p> <p>2. Classe de maître : Invitation de 2 musiciens professionnels, sous les observations et conseils d'Isabelle Duchesne, physiothérapeute, formée Médecine des Arts-musique et Véronique Brouillette, kinésiologue, diplômée Médecine des Arts-musique</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musiciens
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Montréal Canada</p>	<p>Date : 24 mai 2023</p> <p>Horaire : 11 h 15 - 12 h 15</p> <p>Durée : 1 h</p> <p>Lieu : Kinatex Rosemont, 2937, rue Masson, Montréal</p>
	



Vision et correction optique pour le musicien

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · Geneviève Prévost Ingénieur conseil en ergonomie visuelle · Françoise Zamfirescu Orthoptiste
<p><i>Programme</i></p>	<p>Conseils vision et optique pour le musicien</p> <ul style="list-style-type: none"> · Vérification de la vue · Adaptation de la correction optique à la pratique artistique et la lecture des partitions pour les musiciens · Conseil pour le choix des montures et des verres adaptés <p>Cette action permettra de recevoir les artistes qui ont des difficultés avec leur vue lors de leur pratique artistique. Nous leur donnerons des conseils personnalisés pour choisir monture et verres adaptés à leur correction et aux contraintes visuelles relatives à leur pratique artistique</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • musicien
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Paris</p>	<p>Date : Mardi 23 mai 2023</p> <p>Heures : 11 h - 17 h</p> <p>Durée : 6 h</p> <p>Lieu : Paris</p>
	

La prévention de la santé des musiciens : conférences et atelier pratique

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · Flore-Anne Lecoq, chirurgien de la main, formée « Médecine des Arts-musique » · Céline Soceanu, médecine généraliste, médecin collaborateur en santé au travail, formée « Médecine des Arts-musique » · Hugo Bordonado, kinésithérapeute ostéopathe, formé « Médecine des Arts-musique » · Henry Bricout, médecin neurologue et conseil auprès de CREA La Folle Journée
<p><i>Programme</i></p>	<p>Communications/sensibilisations autour de la santé des musiciens :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Retour sur une enquête épidémiologique sur la santé des musiciens professionnels (Médecine des Arts®) · Conférence sur la santé des musiciens · Retour d'expérience sur la médicalisation de la « Folle Journée de Nantes » · Atelier pratique de posturologie autour du violon et du piano
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Sans réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musiciens, thérapeutes, tout public
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Saint Herblain (Nantes) 44800</p>	<p>Date : Mercredi 24 mai 2023</p> <p>Horaire : 14 h 30 - 18 h 30</p> <p>Durée : 4 h</p> <p>Lieu : Polyclinique Santé Atlantique - salle B, Avenue Claude Bernard 44800 Saint Herblain (Nantes)</p>
	

Atelier pratique sur le corps des musiciennes et musiciens et préparation à la scène

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Eric DUFOUR, kinésithérapeute, Diplômé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	Pourquoi s'intéresser au corps dans une pratique artistique telle que la musique Une présentation d'un échauffement d'avant pratique musicale, scène ou répétition, imaginée pour être adaptée aux espaces habituels des loges et d'une durée de 30 minutes. Cette pratique sera suivie d'un débat et d'une présentation de médecine des Arts et de la santé des musiciens.
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Musiciens, tout public
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : mercredi 24 mai 2023</p> <p>Heures : 19 - 21 h</p> <p>Durée : 2 h</p> <p>Lieu : Atelier des Moles, 3 rue de l'Etuve 25200 Montbéliard</p>
Montbéliard 25200	
	

Atelier pratique sur le corps des musiciennes et musiciens et préparation à la scène

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Sarah Maïer, pianiste, coach praticienne, chroniqueuse à la Lettre du Musicien - Coach Clinique du Musicien
<i>Programme</i>	Sous forme de workshop, cet atelier permet une réflexion, un échange et un partage d'expérience. Basé sur le groupe, il permettra à l'artiste une meilleure connaissance et observation de lui-même, une gestion de son trac et de son stress quotidien pour mobiliser ses ressources internes.
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • artistes scéniques
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Mercredi 24 mai 2023</p> <p>Horaire : 18 h - 20 h</p> <p>Durée 2 h</p> <p>Lieu : Clinique du Musicien, 65 rue de l'Ourcq Paris 1</p>
Paris 19°	
	

Santé du musicien, conférence, ateliers

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">· Tayfun DINCER, professeur de musique, diplômé Médecine des Arts-musique· Johann HOUGRON, masseur - kinésithérapeute, diplômé Médecine des Arts-musiqueMathieu FISCHER, masseur - kinésithérapeute, formée Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	<p>Cet après-midi de prévention de la santé du musicien se développe sous la forme d'une conférence et de deux ateliers de 13 h à 17 h le 24 mai 2023</p> <ol style="list-style-type: none">1. La souplesse dans tous ses états pour un meilleur jeu2. Atelier ludique sur l'échauffement et la rééducation de la voix à l'aide d'une paille3. Le mouvement au service de la musique <p>La souplesse dans tous ses états pour un meilleur jeu</p> <p>La souplesse est un mot clé pendant l'apprentissage et la pratique instrumentale de musique, quel que soit le niveau. Utilisée correctement, c'est un avantage musical et technique. Cependant mal utilisée, elle devient un obstacle pour la vie musicale de l'instrumentiste. Une conférence pour percevoir plus précisément cette notion si complexe.</p> <p>Une paille pour mes cordes vocales</p> <p>Atelier ludique sur l'échauffement et la rééducation de la voix à l'aide d'une paille</p> <p>Le mouvement au service de la musique</p> <p>En quoi les mouvements d'échauffements peuvent m'aider dans la pratique d'un instrument ? Cet atelier va permettre aux musiciens la mise en place d'une habitude d'échauffement avant de jouer.</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musiciens, tout public
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Mercredi 24 mai 2023 Heures : 13 h - 17 h Durée : 3 heures (3 conférence/atelier de 1 h) Lieu : salle Berlioz, Conservatoire régional de Lyon, 4 Mnt Cardinal Decourtray, Lyon 69005</p>
	

Yoga pour le musicien

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Hannah Fontecchio, professeur de yoga, formée « Médecine des Arts-musique »
<i>Programme</i>	<p>Atelier de Yoga pour le musicien</p> <p>En tant que musiciens, que recherche-t-on comme résultats d'une pratique yogique ? Le très célèbre Yehudi Menuhin l'a pratiqué dans la durée d'une manière émérite, se référant même à son professeur de yoga (B.K.S. Iyengar) comme son « meilleur professeur de violon ». Venez découvrir un nouveau regard sur cette technique qui date de plus de 4000 ans, et comment elle s'applique directement à votre pratique instrumentale et votre vie contemporaine.</p> <p>Atelier de 2 heures : Introduction aux racines et à l'histoire du yoga Quelles sont les applications aux pratiques musicales et aux musiciens ? Atelier de Yoga pour les musiciens ainsi autres disciplines artistiques (Apportez une tenue confortable et adéquate ; les tapis sont fournis.)</p>
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Artistes scéniques
<i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Mercredi 25 mai 2023 Heures : 19 h - 21 h Durée : 2 h Lieu : Clinique du Musicien, 65 rue de l'Ourcq, Paris 19ème</p>
Paris, 19ème	





PREVENTION RESILIENCE PERFORMANCE

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Eve ARGIA, Artiste musicienne violoniste, formée Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	<p>L'entraînement corporel régulier du musicien et du chanteur L'entraînement corporel régulier du musicien d'orchestre L'entraînement corporel régulier de l'enfant-élève musicien</p>
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none"> • artistes professionnels et amateurs adultes, adolescents et enfants
<i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Vendredi 26 mai 2023 Heures : 18 h Durée : 2 h Lieu : 10 avenue Jean Darrigrand 64100 Bayonne</p>
Bayonne 64100	



Posture et santé de l'enfant musicien

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">· Elise Bailly-Basin, violoncelliste, professeur de violoncelle et initiation musicale, diplômée Médecine des Arts-musique· Matthieu Belmont, kinésithérapeute spécialisé, diplômé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	Enjeux et ressources actuels pour un parcours optimal du jeune musicien Conférence pour les parents d'élève musicien de tous âges et niveaux (de débutant à pré-professionnel)
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Parents d'enfants pratiquant un instrument de musique
<i>Info complémentaires</i> Ecublens - Suisse	<p>Date : Jeudi 25 mai 2023 Horaire : 19 - 20 h Durée : 1 h Lieu : Institut de physiothérapie et ostéopathie d'Ecublens, route du bois, 17, CH-1024 Ecublens - Suisse</p>
	

Posture et santé de l'enfant musicien

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Eric Lavaud, kinésithérapeute - ostéopathe, « Diplôme Médecine des Arts-musique »
<i>Programme</i>	<p>La prise en charge des métiers de l'art et notamment des musiciens nécessite de tenir compte de contingences particulières et de paramètres spécifiques. C'est dans cet esprit que se développe un réseau de professionnels formés à la Médecine des Arts. Rencontrons-nous pour discuter de tout cela...</p> <p>Communication sur les spécificité de la prise en charge dans le monde de l'art, puis Jam session jazz et ensuite concert de jazz</p> <p>Succession d'événements : communication, jam, repas et concert</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiques artistiques concernées : Musique, chant, danse, théâtre, cirque et techniciens
<i>Info complémentaires</i> PESSAC 33600	<p>Date : Jeudi 25 mai 2023</p> <p>Horaire : à partir de 18 h</p> <p>Durée de 18 h à 21 h 30 environ</p> <p>Conférence 1h + jam 1h + restauration 1h + Concert 1h20 environ</p> <p>Lieu : Sortie 13 Rue Walter Scott 33600 PESSAC</p>
	



Posture et santé de l'enfant musicien

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Eric Lavaud, kinésithérapeute - ostéopathe, « Diplôme Médecine des Arts-musique »
<i>Programme</i>	<p>La prise en charge des métiers de l'art et notamment des musiciens nécessite de tenir compte de contingences particulières et de paramètres spécifiques. C'est dans cet esprit que se développe un réseau de professionnels formés à la Médecine des Arts. Rencontrons-nous pour discuter de tout cela...</p> <p>Communication sur les spécificité de la prise en charge dans le monde de l'art, puis Jam session jazz et ensuite concert de jazz</p> <p>Succession d'événements : communication, jam, repas et concert</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiques artistiques concernées : Musique, chant, danse, théâtre, cirque et techniciens
<i>Info complémentaires</i> PESSAC 33600	<p>Date : Jeudi 25 mai 2023</p> <p>Horaire : à partir de 18 h</p> <p>Durée de 18 h à 21 h 30 environ</p> <p>Conférence 1h + jam 1h + restauration 1h + Concert 1h20 environ</p> <p>Lieu : Sortie 13 Rue Walter Scott 33600 PESSAC</p>
	



Posture et santé de l'enfant musicien

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">· Clément NGUYEN, masseur kinésithérapeute, formé Médecine des Arts-musique· Jean Baptiste COLOMBIE, masseur kinésithérapeute· Patrick PRUNEL, professeur de musique
<i>Programme</i>	<p>La santé de l'artiste est en pleine expansion. Localement, des acteurs s'investissent pour que chacun puisse s'épanouir dans sa discipline. Retrouvons les autours de 4 Interventions :</p> <p>Les étirements, mythes et actualité : Faut-il s'étirer en danse ? Si les danseurs répondent automatiquement oui, leurs professeurs et professionnels de santé sont plus partagés : de nombreuses études scientifiques démontrent le contraire... Et pourtant nous sentons le besoin impérieux de nous étirer ! Réalité physiologique ? Conditionnement ? Mode ? Plus qu'une polémique, c'est d'une stratégie et d'outils pratiques dont nous avons tous besoin sur le terrain. Ce travail retrace le travail en Living Lab entrepris depuis 2022 par l'Institut Danse Santé</p> <p>La douleur, lui donner un sens. De nombreuses croyances existent autour de la douleur comme exprime cet adage : no pain no gain, cependant toutes les douleurs ne se valent pas, il est important de savoir faire le tri pour mieux gérer son volume de travail et éviter un surmenage.</p> <p>Vision du geste musical par les chaînes musculaires GDS. Nous sommes tous différents c'est ce confirme GDS avec la description de ses typologies corporelles, mais tous les gestes artistiques sont régis par les mêmes règles. Nous verrons comment veiller à avoir un geste d'expression juste qui tient compte de nos préférences afin de garder du plaisir et de la liberté d'expression.</p> <p>Intervention autour de la thématique de l'autonomie psychique de l'artiste : Comment vivre son engagement artistique avec ses forces psychologiques, apprendre à apprivoiser ses émotions, gérer le stress et les pressions intériorisées en développant une vraie représentation de soi.</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tout public
<i>Info complémentaires</i> Biarritz 64200	<p>Date : Jeudi 25 mai 2023 Heures : 20 h - 23 h Durée : 3 h Lieu : Salle Gamaritz Gare du Midi Biarritz Biarritz 64200</p>
	

Concerts à Pessac dans le cadre de SESART

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Eric Lavaud, kinésithérapeute - ostéopathe, « Diplôme Médecine des Arts-musique »
<i>Programme</i>	Jam et concert dans le cadre de la Semaine Santé des Artistes - SESART Une succession d'événements avec en introduction une communication sur la santé des artistes (1 h).
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public
<i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Jeudi 25 mai 2023 Horaire : à partir de 18 h Durée de 19 h à 21 h 30 environ jam 1h + restauration 1h + Concert 1h20 environ Lieu : Sortie 13 Rue Walter Scott 33600 PESSAC</p>
	

Posture sociale de l'artiste. Rencontre informelle et participative

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Tania Kraus, Kinésithérapeute, Diplôme Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	· Rôle et pertinence des pratiques artistiques dans nos sociétés occidentales : l'artiste, acteur d'inclusion et de cohésion sociale ? Comment rendre plus accessibles les filières artistiques pour tous ? Quels sont les obstacles à une pédagogie plus inclusive ? Discussion.
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiques artistiques concernées : Musique, chant, danse, théâtre, cirque et techniciens
<i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Vendredi 26 mai 2023 Horaire : 18 h Durée 1 h 30 Lieu : Restaurant salon de thé « Chez Françoise », 6 rue du Général Leclerc, Avignon</p>
	


Le corps en Musique

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Thierry Gougam, chirurgien orthopédiste, formée « Médecine des Arts-musique »
<i>Programme</i>	Conférence à l'école de kinés malvoyants de Limoges avec des rappels anatomiques et pathologies spécifiques concernant les musiciens. Conférence suivie d'un petit concert de guitare classique
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kinésithérapeutes au sein d'une école de Kinésithérapie
<i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	
<i>Info complémentaires</i>	<p>Date : Vendredi 26 mai 2023 Horaire : 14 h Durée : 2 h Lieu : Ecole de l'Apsah 6 allée de la Cornue Limoges 87000</p>
Limoges 87000	
	

Santé du musicien, chanteur, danseur, comédien, et si l'on en parlait ensemble ?

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · André-François ARCIER, médecin fondateur de Médecine des Arts et du cursus Médecine des Arts-musique · Eve DAVID-VAUDEY, rhumatologue, formée Médecine des Arts-musique · Malvina ALCALA, orthophoniste
<p><i>Programme</i></p>	<p>Les pratiques artistiques engagent le corps et l'esprit dès les premiers apprentissages et tout au long d'une carrière ou d'une pratique amateur. Quelle que soit la pratique, musique, danse, chant, comédie, elle expose à des contraintes susceptibles de générer des troubles, tels que des troubles musculosquelettiques, une dysphonie, des douleurs, etc. Le plus souvent des mesures de prévention simples adaptées aux différentes pratiques permettent de pratiquer son art au meilleur niveau et avec le même plaisir au cours du temps. Parlons-en ensemble à l'occasion d'une table ronde organisée dans le cadre de la Semaine Santé des Artistes le vendredi 26 mai de 15 h à 17 heures.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Sans réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiques artistiques concernées : Musique, chant, danse, théâtre, cirque et techniciens
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Montauban 82000</p>	<p>Date :Vendredi 26 mai 2023</p> <p>Heures : 15 h - 17 h</p> <p>Durée : 2 h</p> <p>Lieu : Conservatoire de musique et de danse de Montauban. Impasse des Carmes 82000 Montauban</p>
	

Le souffle chez les chanteurs et instrumentistes à vent : la longueur du souffle

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Marie Hutois, kinésithérapeute, spécialiste de la voix
<i>Programme</i>	<p>Les pratiques vocales et/ou d'un instrument à vent sont exigeantes. Elles peuvent demander des capacités sur le plan respiratoire toute particulières. Comprendre les techniques qui sous-tendent ce qui nous paraît exceptionnel, partager les connaissances qui permettent de comprendre les processus en jeu.</p> <p>Qu'est-ce qui se passe au niveau du thorax et de l'abdomen lorsque on cherche à tenir une longue note sans reprendre son souffle, une vidéo commentée vous apporte ces informations. Une discussion après cette vidéo afin de répondre à toutes vos questions.</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Professionnels de la voix chantée et parlée, instrumentistes à vent, élèves, professionnels, amateurs dans ces disciplines
<i>Info complémentaires</i> DISTANCIEL Médecine des Arts	<p>Date : Samedi 27 mai</p> <p>Durée 1 h</p> <p>Heures : 19 h - 20 h</p> <p>Lieu : DISTANCIEL</p>
	



« Health, Wind and Fire », la santé, élément indispensable à la pratique musicale

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sylvain ROSE, masseur kinésithérapeute, Diplômé Médecine des Arts-musique · Maëlle EON, médecin généraliste, formée Médecine des Arts-musique · Grégory CAPPOEN, sophrologue
<p><i>Programme</i></p>	<p>Table ronde sur après midi ou soirée, rencontre, discussion, moment musical</p> <p>Être musicien professionnel, c'est être confronté à de nombreuses contraintes et exigences. Conserver son confort et ses performances dans la pratique instrumentale est un enjeu primordial. Venez découvrir, comprendre, échanger, questionner, rencontrer autour de cette question : comment vivre sa carrière musicale en santé et en performance.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Sans réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musicien professionnel ou confirmé, enseignant
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Tinténiaac 35190</p>	<p>Date : Samedi 27 mai 2023</p> <p>Horaire : 14 h 30 - 17 h 30</p> <p>Durée : 3 heures</p> <p>Lieu : Le SIM, Ecole de Musique de Tinténiaac, 35190 Tinténiaac</p>
	

Gérer le stress, la pression et l'épuisement professionnel (burn out)

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · André-François Arcier, co-président fondateur de Médecine des Arts et de SESART · Huguette Arcier, co-présidente fondatrice de Médecine des Arts et de SESART
<p><i>Programme</i></p>	<p>Vous arrive-t-il d'être dépassé par le stress. Comment réagissez-vous aux situations de forte pression comme peuvent l'être la préparation scénique, une prestation publique. Comment réagissez-vous aux situations de forte pression ? L'épuisement lié aux différentes contraintes de votre pratique menace-t-il votre bien-être et votre performance ?</p> <p>Ce elearning vous aidera à définir le stress, la pression, l'épuisement professionnel, en reconnaissant la manière singulière, unique dont ils se manifestent pour vous. Vous serez en mesure d'évaluer votre le stress afin d'identifier les possibilités de gestion. Vous obtiendrez également des stratégies précieuses pour gérer du stress, de la pression et de l'épuisement lié à la pratique et son organisation.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musicien, chanteur, comédien, danseur, circassien, plasticien. Tout public
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>DISTANCIEL</p> <p>Médecine des Arts</p>	<p>Date : Semaine du 22 au 28 mai 2023</p> <p>Horaire : disponible sur l'ensemble de la semaine</p> <p>Durée : 30 minutes environ</p> <p>Lieu : webinaire mis en ligne sur le site SESART à la rubrique « RESSOURCES » > elearnings</p>
	


Concert Piano/hautbois

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<p>. Porteur de projet et intervenante : Tania Kraus, kinésithérapeute, Diplôme Médecine des Arts-musique</p> <p>Concertistes : Cosima Favier Guelfucci, pianiste Thierry Guelfucci, hautboïste</p>
<p><i>Programme concert</i></p>	<p>Dans le cadre de la Semaine Santé des Artistes (SESART), un concert pour fêter cette manifestation dédiée à la prévention et à la santé des Artistes.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Duo piano / hautbois : Romances de Schumann, Sonate de Saint Saëns, · Piano solo : Sonate Pathétique de Beethoven, Clair de Lune de Debussy
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Porteur de projet et intervenante : Tania Kraus, kinésithérapeute, Diplôme Médecine des Arts-musique • Concertistes : <ul style="list-style-type: none"> . Cosima Favier Guelfucci, pianiste . Thierry Guelfucci, hautboïste
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Villeneuve-lez-Avignon 30400</p>	<p>Date : Samedi 27 mai 2023</p> <p>Horaire : 20 h 30</p> <p>Durée 1 h 15</p> <p>Lieu : Salle Frédéric Mistral, 4 Bd F. Mistral, 30400 Villeneuve-lez-Avignon</p>
	

Prendre soin de son corps en tant que musicien

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<p>· Marie Bultot, Coach de musicien, professeur de violon. Diplôme « Médecine des Arts-musique »</p>
<p><i>Programme</i></p>	<p>Le corps est le premier outil du musicien : comment en prenez-vous soin ? Cela vous semble logique qu'un sportif s'échauffe, s'étire, travaille sa posture ou se prépare mentalement aux compétitions, pourquoi pas vous en tant que musicien ?</p> <p>Projet-Action : Préparation à la pratique instrumentale au sein d'un orchestre de jeunes. Séance d'échauffement avant une répétition de jeunes musiciens d'orchestre.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumentistes d'un orchestre d'école associative
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>La Tour d'Aigues 84 240</p>	<p>Date : 27 mai 2023</p> <p>Horaire : 9 h 30</p> <p>Durée : ½ avant le début de la répétition et 5 min en fin de répétition de l'orchestre</p> <p>Lieu : Salle Guy Lezaud, grande salle, 21 Place Bicentenaire, La Tour d'Aigues 84 240</p>
	

Le défi SESART, 5 jours pour améliorer votre santé mentale

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · André-François Arcier, co-président fondateur de Médecine des Arts et de SESART · Huguette Arcier, co-présidente fondatrice de Médecine des Arts et de SESART
<p><i>Programme</i></p>	<p>La santé mentale a un impact sur tous les aspects de notre vie. Pourtant, nous laissons souvent notre santé mentale au second plan, derrière d'autres priorités. Nous ignorons nos besoins jusqu'à ce que nous soyons épuisés, isolés ou malades. Les artistes, peut-être parce qu'ils poursuivent un idéal, une passion se laisse parfois emporter par leur désir ultime, être connu, reconnu, être un artiste.</p> <p>Ce défi positif SESART se développe sur une durée de 5 jours, quelques minutes par jour. Chaque jour explore une facette différente de la santé mentale et contient un exercice simple pour la mettre en pratique. En moins de 15 minutes par jour, vous pouvez améliorer votre bien-être émotionnel.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musicien, chanteur, comédien, danseur, circassien, plasticien
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>elearning</p> <p>Médecine des Arts</p>	<p>Date : Semaine du 22 au 28 mai 2023</p> <p>Horaire : disponible sur l'ensemble de la semaine. à cette rubrique « Ressources » du 22 au 28 mai. L'ouverture de cette lecture se fait après le dépôt de votre mail.</p> <p>Durée : 30 minutes environ</p> <p>Lieu : distanciel - elearning</p>
	

« DO, LA, RE... AÏE ! AÏE ! AÏE ! »

<p><i>Porteur de Projet et Intervenants</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · Roxane MARTIN : harpiste, compositrice et directrice artistique de Zazplinn · Isabelle ZANELATO : Masseur-kinésithérapeute pendant 26 ans, kiné du sport · Sylvie GARCIA : Directrice du CMIST Alès Lozère
<p><i>Programme</i></p>	<p>Journée alésienne Prévention et Santé des musiciens</p> <p>Une première sur le bassin alésien ! 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® *.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Professionnels de la voix chantée et parlée, instrumentistes à vent, élèves, professionnels, amateurs dans ces disciplines
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Alès 30100</p>	<p>Date : Samedi 27 mai 2023</p> <p>Horaire : 9 h - 12 h 30 et 14 h - 18 h</p> <p>Durée : 7 h 30</p> <p>Lieu : Auditorium du Pôle Culture et Scientifique de Rochebelle Faubourg de Rochebelle 30100 Alès</p>
	

Sophrologie pour le musicien

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Fabienne Poulet Schneider, masseur-kinésithérapeute, Sophrologue Caycédiennne
<i>Programme</i>	SOPHROLOGIE : se préparer à un examen , un concert , une audition , cela s'apprend et la sophrologie est une méthode d'entraînement , basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et du mental , permettant à chacun de renforcer ses capacités de gestion du stress et des émotions , d'optimiser son efficacité. Je propose un atelier découverte en groupe au cours duquel chacun pourra librement expérimenter la relaxation dynamique et la préparation mentale à un événement.
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public, musiciens, , chanteurs, thérapeutes, professeurs , enfants, éventuellement enfants de moins de 10 ans avec parents, etc.
<i>Info complémentaires</i> <i>Toulon 3000</i>	<p>Date : Mercredi 24 mai 2023 Horaire : 16 h - 17 h Durée 1 h Lieu : CNR Conservatoire de Toulon, 168 Bd Commandant Nicolas, 83000 Toulon</p>



Gestes et Postures du Musicien et de l'élève

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	· Fabienne Poulet Schneider, masseur-kinésithérapeute, Sophrologue Caycédiennne
<i>Programme</i>	<p>GESTES ET POSTURES : les douleurs et blessures si elles sont connues dans le milieu du sport et de la danse, on en parle peu dans le milieu de la musique mais pourtant bien des musiciens sont gênés voire empêchés au moins une fois dans leur carrière.</p> <p>On connaît de mieux en mieux les liens entre la pratique instrumentale ou vocale et les troubles dont souffrent les musiciens , entre l'ergonomie et la prévention de ces troubles et aussi de l'amélioration des performances.</p> <p>Je propose au cours d'un atelier d'aborder en pratique la construction de postures ergonomiques permettant ainsi de jouer sans risquer de se blesser par la répétition des gestes .</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • musique et chant
<i>Info complémentaires</i> <i>Toulon 83000</i>	<p>Date : Mercredi 24 mai 2023 Horaire : 14 h - 15 h 45 Durée 1 h 45 Lieu : CNR Conservatoire de Toulon, 168 Bd Commandant Nicolas, 83000 Toulon</p>



Rendez-vous en 2024

du 20 au 26 mai

pour la

SEMAINE SANTE DES ARTISTES - SESART 2024

<https://semainesantedesartistes.com>

Merci à toutes les personnes qui contribuent à la réussite de la SEMAINE SANTE DES ARTISTES, les Porteurs de Projet, les intervenants, le public, ainsi qu'aux structures et institutions qui accueillent ces événements.