

SEMAINE SANTE DES ARTISTES 2024



SESART 2024

Date de début: 20/mai/2024

Organisée par Médecine des Arts

Date de fin: 26/mai/2024

PROGRAMME 2024

<https://semainesantedesartistes.com>

SESART, la SEMAINE SANTE DES ARTISTES, c'est un ensemble d'événements qui se déroulent sur une période d'une semaine et dont l'objectif est de développer la prévention dans les pratiques artistiques et de sensibiliser sur la santé des artistes, les artistes eux-mêmes (amateurs, professionnels, élèves, parents d'élève, professeurs...), les techniciens du spectacle et leur environnement, notamment les écoles, universités et institutions, les chercheurs. Ces événements concernent toutes les pratiques artistiques, musiciens, chanteurs, danseurs, circassiens et autres pratiques, ainsi que les techniciens du spectacle. Cette semaine a été créée et est organisée par [Médecine des Arts](#) et portée par le comité d'organisation de Médecine des Arts avec l'appui des personnes formées dans le cadre du cursus « Médecine des Arts-musique », ainsi que par les institutions et les personnes qui ont le désir de s'associer à cette démarche.

Liste des événements 2024

Journée de prévention dédiée aux musiciens

Porteur de Projet et Intervenants

- 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 

Programme

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.

✚ Nous serons également disponibles pour répondre à vos questions et pour approfondir le sujet

Consultations gratuites/conférence/échanges autour de la santé des musiciens :

- 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

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.

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.

Cible public

- musiciens.
-

Gratuit

Avec réservation

Infos

complémentaires

Florence Italie

Date : **Lundi 22 mai 2024**

Horaire : **9 h – 18 h**

Durée : **6 h**

Lieu : **» Ambulatoire des Musiciens » – Via Vittorio**

Gui 3 Florence (Italie)



Consultation-conseil gratuite : la voix du chanteur avec une orthophoniste

Porteur de

Projet et

Intervenant

· Sophie LAIR-BERREBY orthophoniste spécialiste de la
voix chantée

<p><i>Programme</i></p>	<p>De nombreux chanteurs, acteurs présentent des problèmes vocaux. Vous avez besoin de conseils pour prendre soin de votre voix, avoir une première analyse des difficultés qui vous affectent, vous pouvez bénéficier d'une consultation individuelle gratuite à distance dans le cadre de la SEMAINE SANTE DE ARTISTES organisée par l'Association Médecine des Arts.</p> <p>La prise en charge du chanteur, de l'acteur permet par exemple d'apprendre à utiliser sa voix de manière optimale, développer un meilleur contrôle vocal, prévenir des lésions.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i> </p>	<ul style="list-style-type: none">• chanteurs professionnels et amateurs et professionnels de la voix, toutes personnes intéressées par la voix chantée
<p><i>Infos complémentaires</i></p> <p>New York</p> <p>(Etats-Unis) </p>	<p>Date : Lundi 20 mai 2024</p> <p>Consultation-conseil individuelle sur inscription</p> <p>Durée : 30 minutes</p> <p>DISTANCIEL : New York</p>
	

Le défi SESART, 5 jours pour améliorer votre santé mentale

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<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
<i>Programme</i>	<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.</p> <p>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>
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musicien, chanteur, comédien, danseur, circassien, plasticien

Gratuit

Avec réservation

*Infos
complémentaires*

elearning

Médecine des

Arts 

Date : Semaine du 20 au 26 mai 2024

Horaire : disponible sur l'ensemble de la semaine. à cette rubrique « Ressources » du 20 au 26 mai. L'ouverture de cette lecture se fait après le dépôt de votre mail.

Durée : 30 minutes environ

Lieu : distanciel – elearning



 médecine des arts 

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

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<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
<i>Programme</i>	<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>
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musicien, chanteur, comédien, danseur, circassien, plasticien

Gratuit

Avec réservation



Infos

complémentaires

elearning

Médecine des

Arts 

Date : Semaine du 20 au 26 mai 2024

Horaire : disponible sur l'ensemble de la semaine. à cette rubrique « Ressources » du 20 au 26 mai. L'ouverture de cette lecture se fait après le dépôt de votre mail.

Durée : 30 minutes environ

Lieu : distanciel – elearning



 médecine des arts 

Mélodies Mentales : explorez le monde de la préparation mentale chez les artistes

Porteur de Projet et Intervenants

- Roberta ANTONINI PHILIPPE – Psychologue. Maître d’enseignement et de Recherche à l’Institut des Sciences du Sport à l’Université de Lausanne
- Tâche Marine – Assistante diplômée suppléante

Programme

Atelier : Présentation théorique suivie d’un moment d’élaboration et de partage d’expériences autour de deux techniques de préparation mentale.

Plongez dans le monde de la préparation mentale adaptée aux artistes lors de notre atelier intitulé « Mélodies mentales : les clés de la préparation mentale pour les artistes ». Découvrez comment les techniques de préparation mentale peuvent non seulement améliorer vos performances musicales, mais aussi enrichir votre pratique au quotidien en boostant votre motivation et vos apprentissages. Venez partager vos expériences et apprendre à maîtriser la fixation d’objectifs et l’imagerie mentale, deux stratégies clés pour maximiser votre potentiel artistique.

<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	Musiciens, danseurs, chanteurs et tous types d'artistes
<i>Infos complémentaires</i> Lausanne Suisse	Date : Lundi 21 mai 2024 Horaire : 14 h 30 - 16h Durée 1 h 30 Lieu : Institut des Sciences du sport, Quartier UNIL-Centre, Bâtiment Synathlon Lausanne
	



Jouez sans douleur, jouez mieux (Toca sin dolor, toca mejor) – Atelier

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Alexandra BRUCH ARQUES Kinésithérapeute formée Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	<p>Atelier de prévention pour les musiciens :</p> <ul style="list-style-type: none">• Atelier dédié à la prévention des lésions des musiciens professionnels : apprendre à jouer mieux et sans douleur !• Taller dedicado a la prevencion de las lesiones de los músicos profesionales, donde explicaremos consejos, higiene de vida y ejercicios de preparacion del músicos antes de toca. Aprenderemos a tocar mejor y sin dolor ! <p>Programme</p> <ul style="list-style-type: none">• première partie : hygiène de vie, conseils santé• deuxième partie : exercices pratiques pour préparer le musicien quand il joue.
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musiciens de l'Orchestre symphonique

Infos

complémentaires

Cerdanyola del
VallesEspagne

Date : Mercredi 22 mai 2024

Horaire : 13 h à 14 h

Durée : 1 h

Lieu : Centre de Terapies Helios. Carrer Santa Eugenia,
2, 08290. Cerdanyola del Valles



médecinedesarts

Le bien-être du musicien : Gestes, postures, attitude, environnement

Porteur de Projet et Intervenants

- Marie Frénois, ergothérapeute, formée Médecine des Arts-musique
- Marie-Hortense Lacroix : directrice du Conservatoire de Musique et d'Art dramatique à rayonnement communal
- Sylvain Pellissier : coordinateur pédagogique, enseignant guitare.
- Lucille Battistello : intervenante médiation musicale adaptée, référente handicap.

Programme

La pratique instrumentale amène le musicien dans des postures physiques, émotionnelles et psychiques contraignantes.

Cette conférence débat a pour but dans un premier temps d'amener le public à comprendre tout ce qui détermine l'activité du musicien : en allant de la posture et des gestes influencés par l'instrument en passant par l'environnement, les ambiances de jeu, la durée... et les douleurs qui peuvent en découler.

Une fois les bases de l'analyse posée, le second temps est de permettre aux personnes de repérer les difficultés qu'ils rencontrent dans leur pratique afin de mieux comprendre le fonctionnement de leur corps et

	<p>l'apparition des troubles musculo-squelettiques et surtout de les amener à réfléchir sur tout ce qui peut les aider afin d'éviter l'apparition des troubles musculo-squelettiques.</p> <p>Des petits exercices de mise en pratique leur seront proposés tout au long de la conférence afin de les amener à prendre conscience de leur corps.</p> <p>Programme</p> <p>Conférence/débat interactif avec le public (couplé de propositions de petits exercices pour ceux qui le souhaite)</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 le public
<p><i>Infos complémentaires</i></p> <p>Aix-les-Bains</p>	<p>Date : Mercredi 22 mai 2024</p> <p>Heures : 15 h – 16 h</p> <p>Durée : 1 h</p> <p>Lieu : Auditorium du Conservatoire de musique d'Aix-les-Bains au 2ème étage de la Maison des arts et de la jeunesse, 4 rue Vaugelas 73100 Aix-les-Bains</p>
	

Ateliers découvertes : la préparation physique au service des pratiques artistiques pour les enfants

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">Eric DUFOUR, kinésithérapeute, Diplômé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	<p>Déambulation dans les locaux du conservatoire de Montbéliard jalonnée de divers ateliers de découverte des fonctions du corps et leur préparation physique/l'entraînement en relation avec les pratiques artistiques concernées. Pédagogique, pratique, ludique !</p> <p>Programme</p> <p>Ateliers découvertes : déambulation jalonnée de divers ateliers de découverte du corps : préparation/entraînement.</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">Enfants de 10 à 12 ans
<i>Infos complémentaires</i>	Date : Mercredi 22 mai 2024 Heures : à partir de 13 h 30, 3 parcours d'1 h 15 (20

Montbéliard

enfants par parcours)

Durée : 1 h 15

Lieu : Conservatoire de musique, de Danse et d'Art
dramatique du pays de Montbéliard 25200 Montbéliard



■ médecine des arts ●

Prévention sur la pratique instrumentale des musiciens

Porteurs de Projet et Intervenants

- Vanessa GARDEBIEN, pianiste et professeur de piano, formée Médecine des Arts-musique
- Michel BOUTAN, kinésithérapeute de la main et du membre supérieur, formé Médecine des Arts-musique
- Joël REZZOUK, chirurgien de la main
- Anne DURET, kinésithérapeute et professeure de Yoga
- Magali BERTRAND-Tusek, parent d'élèves
- Céline DIOZE, responsable de l'antenne de Mont-de-Marsan du Conservatoire des Landes
- Alain BONTE, Directeur du Conservatoire des Landes

Programme

Cet après-midi sera consacré à la prévention de la santé des musiciens, et démarrera à 15h avec des ateliers mêlant techniques corporelles et étirements des musiciens adaptés à chaque famille d'instruments. S'enchaînera ensuite un débat-conférence de manière interactive avec le public vers 18h, et un récital de piano d'environ 30 minutes viendra clôturer cette soirée à 19h30.

ATELIER – CONFERENCE – MOMENT MUSICAL au
Conservatoire des Landes à Mont-de-Marsan

Cible public

- Tout public

Gratuit

Avec réservation

Infos

complémentaires

**Saint Vincent
de Tyrosse**

Date : **Mercredi 22 mai 2024**

Heures : **15 h – 20 h (avec des pauses)**

Durée : **5 h**

Lieu : **Conservatoire des Landes antenne de Mont-de-Marsan, 6 rue Joseph Montaud, 40000 Mont-de-Marsan**



médecinedesarts

Physio et musiciens, une conférence en concert, intérêt de l'activité physique chez le musicien, concert piano et marimba

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Manon Gauthier Grégis, physiothérapeute, formée Médecine des Arts-musique• Thomas Idzerda, pianiste percussionniste
<i>Programme</i>	<p>Thomas Idzerda, pianiste percussionniste étudiant à la HEM, et Manon Grégis, Physiotherapeute spécialisée dans le soin des musiciens chez Kenzen, animeront une soirée où musique et activité physique rimeront de concert. Cette soirée mettra en lumière l'aspect performance connu chez nos sportifs mais cette fois-ci chez les musiciens. Le propos de la soirée sera appuyé par la littérature actuelle concernant les bienfaits de l'activité physique sur les populations musicales quant à la prévention de blessures mais aussi l'amélioration des capacités des artistes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Concert – Conférence
<i>Cible public</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musiciens et thérapeutes

Gratuit

Avec réservation

*Infos
complémentaires*

Date : **Mercredi 22 mai 2024**

Heure : **19 h 45**

Durée : **1 heure**

Nyon Suisse

Lieu : **Cabinet de Physiothérapie Kenzen Centre Chemin
des Saules 4C Nyon Suisse**



médecinedesarts

Masterclass posture et geste au piano : sonorité et aisance technique

*Porteur de
Projet et
Intervenants*

- Matthieu Belmont, kinésithérapeute spécialisé, diplômé Médecine des Arts-musique

Programme

Masterclass posture et geste au piano

La sonorité est l'élément phare que recherchent les musiciens : ampleur, puissance, chaleur, timbre, possibilités de la varier avec nuances, intensité, couleurs. Le toucher du pianiste fascine le public, et est le fruit d'une recherche constante. Dans le travail de posture et de recherche d'un geste physiologique, l'effet le plus frappant est le déploiement immédiat de la sonorité.

L'aisance technique est également favorisée par le travail de posture : grâce à une mobilisation corporelle optimale le musicien obtient pleinement les mouvements à la fois précis et amples qu'il recherche.

Sonorité et technique sont aussi les préoccupations du facteur de pianos. L'équipe Schmidt pianos vous expliquera la mécanique du piano en démontant un piano droit et un piano à queue.

<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Pianistes de niveau avancé, pré-professionnel et étudiants en classes professionnelles, 20 personnes maximum sur réservation
<p><i>Infos complémentaires</i></p> <p>St Sulpice VD, Suisse</p>	<p>Date : mercredi 22 mai 2024</p> <p>Horaire : 18 – 20 h</p> <p>Durée : 2 h</p> <p>Lieu : Centre Schmidt pianos, Chemin de la Venoge 7, Z.I. Les Cols du Cygne, CH-1025 St Sulpice VD, Suisse</p>
	

La conscience corporelle, une compétence naturelle du corps en faveur de la santé et de la performance artistique

*Porteur de
Projet et
Intervenants*

- Eric Dufour, kinésithérapeute, diplômé de Médecine des Arts
- Caroline Grosjean, chorégraphe et danseuse

Programme

La conscience corporelle est une compétence naturelle du corps qui est au cœur de notre manière d'exister, d'agir, d'échanger, de ressentir, d'exprimer... Elle embrasse de nombreuses disciplines – la physique, la physiologie, la philosophie, la psychologie, la sociologie, l'art – et fait l'objet de nombreuses recherches et ouvrages. Les intervenants, Caroline Grosjean, chorégraphe et danseuse et Eric Dufour, kinésithérapeute, diplômé de Médecine des Arts, « pratiquants » expérimentés de la conscience corporelle, chacun à leur manière, tenteront de mettre en avant en quoi la conscience corporelle est un facteur de santé autant que de performance artistique. Cette conférence en forme de dialogue s'adresse à toutes les pratiques artistiques, aux

	<p>professionnels comme aux amateurs et aux techniciennes et techniciens du spectacle.</p> <p>Conférence en collaboration avec MA Scène Nationale de Montbéliard et le Conservatoire de Musique, de Danse et d'Art dramatique du pays de Montbéliard.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<p>Toutes pratiques, artistiques et professionnels du spectacle</p>
<p><i>Infos complémentaires</i></p> <p>Montbéliard</p>	<p>Date : Jeudi 23 mai 2024</p> <p>Heure : 18 h à 20 h</p> <p>Durée : 2 heures</p> <p>Lieu : Salle des Bains-Douches, Avenue Wilson 25200 Montbéliard</p>
	

Choisir une paire de lunettes confortable et adaptée à sa pratique artistique

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Geneviève Prévost Opticienne, Optométriste• Charlotte Gaillard, Opticienne, Optométriste
<i>Programme</i>	<p>Conseils vision et optique : choisir une paire de lunettes confortable et adaptée à sa pratique artistique</p> <p>L'artiste sera reçu individuellement dans le magasin COTE OPTIQUE, 132 Boulevard Malherbes, Paris 17ème pour étudier ses besoins visuels et les conditions dans lesquelles il exerce son art. Des conseils gratuits de choix de montures et de verres correcteurs seront prodigués. A la suite de la rencontre un compte rendu sera remis à la personne.</p>
<i>Cible public Gratuit Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tout artiste qui souhaite retrouver du confort visuel lors de sa pratique

*Infos
complémentaires*

Paris 17ème

Date : Jeudi 23 mai 2024

Horaire : 10 h 30 à 16 h 30

Durée : Rendez-vous individuel de 45 min (sur rendez-vous)

Lieu : Magasin COTE OPTIQUE, 132 Boulevard Malherbes,
Paris 17ème



■ médecine des arts ●

Atelier sur les postures chez les artistes

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Eric Lavaud, Masseur-kinésithérapeute-ostéopathe. Diplôme Médecine des Arts-musique• Vincent Normand, ostéopathe. Diplôme Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	Mise en place d'ateliers pratiques sur scène en situation de jeu. La posture et les gestes, les points clés de la prévention des troubles musculosquelettiques des musiciens, danseurs, comédiens, etc.
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musiciens, théâtre, danse, techniciens du spectacle, etc...
<i>Infos complémentaires</i> 61 332 Pessac	date : Jeudi 23 mai 2024 heure de l'événement : 18 h 30 – 21 h Durée : 2 h 30 Lieu précis : Salle de Concerts Sortie 13, Rue Walter Scott 61 332 Pessac
	

La respiration continue, mythe et réalité

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Johann Hougron, kinésithérapeute, formé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	La respiration continue mythe ou réalité ? À travers la compréhension de la physiologie respiratoire et le souffle à l'instrument à vent, analysons ensemble le fonctionnement de la respiration continue Conférence, atelier
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musiciens et éducateurs, professeurs de musique
<i>Infos complémentaires</i> 69570 Dardilly	Date : Jeudi 23 mai 2024 Horaire : 11 h Durée : 1 h 15 Lieu : Musicalia, 56 chemin de Liasse 69570 Dardilly
	

Comprendre son corps, pour « accorder » sa voix

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	Sophie LAIR-BERREBY orthophoniste spécialiste de la voix chantée
<i>Programme</i>	<p>Conférence - débat</p> <p>« Comment prendre soin de sa voix, comprendre le fonctionnement vocal afin de mieux préserver sa voix et développer ses capacités vocales. Un objectif majeur chez ceux qui utilisent leur voix pour exercer leur profession, chanteurs, acteurs, ainsi que ceux qui l'utilisent dans leur pratique amateur (élèves, choristes, etc.). »</p> <p>Présentation du fonctionnement vocal, suivie de questions/réponses.</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musiciens, thérapeutes, tout public
<i>Infos complémentaires</i> New York Distanciel	<p>Date : Jeudi 23 mai 2024</p> <p>Heures : 19 h – 20 h 30 (heures françaises)</p> <p>Durée : 1 h 30</p> <p>DISTANCIEL SUR ZOOM</p>



médecinedesarts

Le musicien, un patient comme les autres ?

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Matthieu Belmont, kinésithérapeute spécialisé, diplômé Médecine des Arts-musique• Elise Bailly-Basin, violoncelliste, professeur de violoncelle et initiation musicale, diplômée Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	Conférence – débat Les musiciens professionnels sont concernés par des problématiques de santé particulières. Leur pratique met leur corps à l'épreuve, dans un milieu exigeant et concurrentiel. Des pathologies spécifiques, des errances médicales fréquentes, une sensibilité particulière... le médecin généraliste est le premier interlocuteur, il a donc un rôle essentiel à jouer.
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Avec réservation</i>	Médecins (généralistes et spécialistes)
<i>Infos complémentaires</i>	Jeudi 23 mai 2024 Horaire : 19 – 20 h Durée : 1 h

Ecublens –
Suisse

Lieu : Institut de physiothérapie et ostéopathie
d'Ecublens, route du bois, 17, CH-1024 Ecublens – Suisse



■ médecine des arts

La santé des musiciens et des danseurs, si nous en parlions ensemble

*Porteur de
Projet et
Intervenants*

- Eve DAVID-VAUDEY, rhumatologue
 - André-François ARCIER, Médecin, président de l'Association Médecine des Arts
 - Catherine DONSKOFF, Médecin MPR (Médecine physique et de réadaptation)
 - Guillaume KRIN, Chirurgien orthopédiste et traumatologue
-

Programme

Conférences

Quiz 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.

- Le pied de la danseuse
 - la santé du musicien, panorama sur les pathologies des musiciens
 - sessions d'échauffement pour les musiciens
-

Cible public

Gratuit

Avec réservation

- Professionnels de santé et artistes (musiciens et chanteurs)
-

*Infos
complémentaires*

31027,
Toulouse

Date : Jeudi 23 mai 2024

Heures : 19 h

Durée : 2 heures

Lieu : Hôpital Joseph Ducuing, Salle des guérilleros, 15
rue de Varsovie, 31027, Toulouse



■ médecine des arts ●

Le mouvement au service de la musique

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Johann Hougron, kinésithérapeute, formé Médecine des Arts-musique• Mathieu Fischer, kinésithérapeute, formé Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	<p>Conférences - atelier</p> <p>« LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA MUSIQUE » est une conférence qui parle de l'importance de la place du corps dans la musique. Il sera abordé différents points essentiels dans la pratique d'un musicien : l'échauffement et ses intérêts, la récupération et ses intérêts, les pratiques de prise de conscience corporelle.</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Musiciens, éducateurs musicaux, professeurs de musique
<i>Infos complémentaires</i> 69570 Dardilly	<p>Date : Vendredi 24 mai 2024</p> <p>Horaire : 14 h</p> <p>Durée : 1 h 15</p> <p>Lieu : Musicalia, 56 chemin de Liasse 69570 Dardilly</p>



■ médecine des arts ●

SESART 2024 « SOUTENIR »

Soutenir le souffle pour chanter

Porteur de Projet et Intervenants

- Fabienne POULET SCHNEIDER, masseur-kinésithérapeute, formé « Médecine des Arts-musique »
- Marion SCHURR, chef de chœur, chanteuse lyrique
- Marie BULTOT, coach professionnelle, Formée Médecine des Arts-musique
- Patricia LAZARE, kinésithérapeute, Formée Médecine des Arts-musique

Programme

Soutenir le souffle pour chanter, pour émettre un son instrumental, soutenir la concentration et la détente malgré la pression, le trac. La respiration : comprendre le geste respiratoire, comprendre ses actions, notamment dans le soutien physique et psychique. Que font diaphragme et périnée, qu'est-ce que le grand dentelé, quels outils pour apprivoiser le trac et gérer la préparation mentale. Une cheffe de chœur et chanteuse, deux kinés, une coach vous présente cet atelier conférence sur le thème du soutien.

Conférence – atelier 1

Soutenir le souffle pour chanter : pour émettre un son instrumental, soutenir la concentration et la détente

malgré la pression, le trac. La respiration : comprendre le geste respiratoire, comprendre ses actions, notamment dans le soutien physique et psychique.

Conférence – atelier 2

SENSIBILISATION AUX RISQUES D'APPARITION DE TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES CHEZ LE MUSICIEN

- De la tension à la douleur
- De la douleur à la pathologie

Atelier pratique : découvrir le ressenti des autres (sous la forme de jeu et de quiz.

- Débat et échanges
- Solution partagées

Cible public

- Musiciens, chanteurs, comédiens ...

Gratuit

Avec réservation

Infos

complémentaires

Aix en Provence

Date : 24 mai 2023

Heures : 11 h

Durée : 2 h

Lieu : LE PETIT DUC, 35 rue Emile Tavan 13100 Aix en Provence



médecinedesarts



Santé du musicien, prévention et bien-être du musicien – concert



<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sandra VALETTE Professeur de Percussion, Musicienne orchestre Divertimento, Diplômée Médecine des Arts-musique• Isabelle CAMPION, kinésithérapeute Clinique du Musicien, diplômée Médecine des Arts-musique• Hannah FONTECCHIO, professeur de yoga, pianiste, Clinique du Musicien, diplômée Médecine des Arts-musique.
<i>Programme</i>	<p>Une journée sur la santé du musicien avec des ateliers, une conférence et un concert</p> <ul style="list-style-type: none">• 10 – 12 h 30 Atelier du mouvement permettant d'éveiller une conscience corporelle chez le musicien pour améliorer ses performances et son confort de jeu, améliorer le son à l'instrument. Sandra VALETTE Professeur de Percussion, Musicienne orchestre Divertimento, Diplômée Médecine des Arts-musique• 12 h 30 – 13 h 30 Déjeuner participatif* – Discussion et échange sur la santé du musicien

	<ul style="list-style-type: none"> • 13 h 50 – 15 h La prévention du musicien – conférence Isabelle CAMPION, kinésithérapeute Clinique du Musicien, diplômée Médecine des Arts-musique • 15 h – 16 h 30 Cours de yoga. Hannah FONTECCHIO, professeur de yoga, pianiste, Clinique du Musicien, diplômée Médecine des Arts-musique. <p>* déjeuner participatif : chaque participant amène son repas, un espace à l'extérieur est prévu pour s'asseoir et prolonger la discussion s'il le désire.</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artistes scéniques
<p><i>Info complémentaires</i></p> <p>Conservatoire du 11ème 7 rue Duranti Paris 75011</p>	<p>Date : vendredi 24 mai 2024</p> <p>Heures :</p> <ul style="list-style-type: none"> • atelier de 10 h à 12 h 30, • déjeuner 12 h 30 à 13 h 30, • conférence de 13 h 30 à 15 h, • cours yoga de 15 h à 16 h 30, • concert à 20 h 15
	

La Santé du Musicien, si on en parlait ?

Porteur de Projet et Intervenants

- Fabienne POULET SCHNEIDER, masseur-kinésithérapeute pour le musicien. Formée Médecine des Arts-musique
- Marie BULTOT, coach professionnelle, Formée Médecine des Arts-musique
- Patricia LAZARE, kinésithérapeute, Formée Médecine des Arts-musique

Programme

SENSIBILISATION : LES MUSICIENS SONT DE GRANDS SPORTIFS

Question ouverte : que font les sportifs , Qu'est-ce qui est transposable aux musiciens ?

Le côté physique

Echauffements, étirements : exemples d'exercices à faire collectivement -> apport pour la performance musicale (complémentaire à la prévention des TMS)

Le côté mental

Performance mentale : exemples d'outils pour la préparation mentale et la gestion du trac. Mise en pratique collective

SENSIBILISATION AUX RISQUES D'APPARITION DE TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES CHEZ LE MUSICIEN

- De la tension à la douleur

-
- De la douleur à la pathologie

Atelier pratique : découvrir le ressenti des autres (sous la forme de jeu et de quiz.

- Débat et échanges
- Solutions partagées

Atelier guidé : sur le posture assise et debout équilibrée : posture de référence autour de laquelle tout est possible.

Savoir repérer les facteurs de risque de l'apparition de tension/douleur/pathologique.

Aborder les solutions : organisation du travail/de l'entraînement/mouvements préventifs

L'ENFANT MUSICIEN

L'enfant musicien : un apprenti musicien dont le corps et le psychisme sont en évolution.

Les contraintes liées à l'instrument :

- placement corporel
- gestion de la respiration

Les contraintes liées à la croissance du squelette :

- os – muscles – dents

Les bouleversements pubertaires et la gestion du travail à l'instrument ; la motivation

Autour de l'enfant

- le professeur
 - les parents
 - Le pédiatre/médecin de famille
-

Cible public

Gratuit

Avec réservation

- artistes professionnels et amateurs adultes, adolescents et enfants

Infos

complémentaires

**Aix-en-
Provence**

Date : **Vendredi 24 mai 2024**

Horaire : **17 h 30 – 19 h 30**

Durée **2h**

Lieu : **Conservatoire Darius Milhaud 30 Av Wolfgang**

Amadeus Mozart, salle Cézanne Aix-en-Provence

Salle Cézanne



médecinedesarts

Coaching du musicien : pourquoi, comment et Faire de son trac un allié

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sarah Maïer, coach, pianiste
<i>Programme</i>	Quel est le rôle du coach dans l'accompagnement du musicien ? Comment le musicien peut-il se servir de son trac en se dépassant ? Comment fixer des objectifs et parvenir à un équilibre ?
<i>Cible public Gratuit Sans réservation</i>	Ateliers à destination des musiciens, danseurs et chanteurs
<i>Infos complémentaires</i> <i>Paris 19ème</i>	Date : 24 mai 2024 Horaire : 10 h Durée : 1 h Lieu : Clinique du Musicien, 65 rue de l'Ourcq, Paris 19ème
	

Préparation mentale et émotions : quels impacts dans la performance artistique ?



<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sarah Maïer, coach, pianiste
<i>Programme</i>	Comment comprendre ses émotions ? Comment s'en servir, les dépasser et les intégrer au quotidien dans la préparation des différentes échéances ?
<i>Cible public Gratuit Avec réservation</i>	Ateliers à destination des musiciens, danseurs et chanteurs
<i>Infos complémentaires</i> Paris 19ème	Date : 24 mai 2024 Horaire : 11 h – 12 h Durée : 1 h Lieu : Clinique du Musicien, 65 rue de l'Ourcq, Paris 19ème



■ médecine des arts ●

Le Yoga et le piano : L'Art dans la symbiose

Porteur de Projet et Intervenants

- Hannah Boukobza, professeur de yoga, formée « Médecine des Arts-musique ». Professeur de yoga à la Clinique du Musicien
- Laurent Boukobza, pianiste, 1er prix de piano du CNSMD de Paris. Lauréat de nombreux prix de piano. Professeur de piano dans les universités aux USA. Nombreux enregistrements de CDs. Enregistrement de l'intégrale des 32 sonates de Beethoven.

Programme

Atelier pédagogique de Yoga (Yoga et piano) et cours de yoga pratique

Vous êtes-vous déjà posé la question de pourquoi les techniques de conscience du corps deviennent si courantes dans le monde des musiciens ? Dans cet atelier, nous vous présenterons les fondations du yoga et le pianiste Laurent Boukobza vous montrera comment le yoga peut être directement appliqué au piano. Cette présentation est suivie par un cours de yoga.

Atelier de 2 h 30 min :

(Apportez une tenue confortable et adéquate ; les tapis sont fournis.)

Cible public

Gratuit

Avec réservation

- Pratiques artistiques concernées : Musique, chant, danse, théâtre, cirque et techniciens

Infos

complémentaires

Paris 19ème

Date : 25 mai 2024

Horaire : 16 h – 18 h 30

Durée : 2 h 30

Lieu : Clinique du Musicien, 65 rue de l'Ourcq, Paris 19ème



médecinedesarts

Semaine santé des artistes : prévention, soin ... et le plaisir ?

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tania Kraus, Kinésithérapeute, Diplôme Médecine des Arts-musique
<i>Programme</i>	<p>Table ronde avec la présence d'artistes et de thérapeutes, ponctuée d'intermèdes musicaux (chant « pop », accompagnement guitare et basse).</p> <p>Discussion ouverte dans la convivialité. Présence d'artistes (chanteurs, instrumentistes, danseurs, plasticiens), kinésithérapeute, orthophoniste</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tout public
<i>Infos complémentaires</i> Avignon	<p>Date : Samedi 25 mai 2024</p> <p>Horaire : 17 h 30</p> <p>Durée : 2 h 30</p> <p>Lieu : Théâtre Golovine, 1 rue bis rue Sainte Catherine Avignon</p>



médecinedesarts

La posture, une base essentielle pour la pratique instrumentale

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<p>· Eric Lavaud, kinésithérapeute – ostéopathe, « Diplôme Médecine des Arts-musique »</p>
<i>Programme</i>	<p>Atelier pratique sur la posture et le geste physiologique</p> <p>Public : Enfants jouant d'un instrument de musique (élèves de conservatoire, école de musique, cours privés)</p> <p>Tout niveau, tout instrument, cordes, vents, clavier (pianos), harpes, etc.</p> <p>Enfants et adolescents de 7 à 18 ans en présence des parents pour les plus jeunes</p> <p>Il est important d'aborder la posture à l'instrument dès les premières années d'apprentissage pour mettre en place le plus tôt possible une posture optimale.</p> <p>La prévention de problèmes physiques (tendinites, surmenage musculaire, etc.) commence dès l'enfance.</p> <p>Et, au-delà prévention, l'approche corporelle est un atout considérable pour l'apprentissage instrumental : facilité de jeu, économie d'effort, sonorité, sensations corporelles renforçant la justesse et le rythme.</p>

Cible public

- Tout public

Gratuit

Avec réservation

Infos

complémentaires

Date : Samedi 25 mai 2024

Horaire : 9 h – 12 h

Durée : 3 h (20 min par participant)

Ecublens –

Suisse

Lieu : Institut de physiothérapie et ostéopathie

d'Ecublens, route du bois, 17, CH-1024 Ecublens – Suisse



■ médecine des arts

Améliorer ses performances par l'écoute intérieure

Porteur de Projet et Intervenants

- Marc Muller, violoniste au sein de l'Orchestre Philharmonique de Strasbourg, Diplômé Médecine des Arts-musique
 - Rachel Winkelsass, médecin généraliste, formée Médecine des Arts-musique
-

Programme

Conférence appliquée aux instrumentistes à cordes

Musiciens, musiciennes,

A l'occasion de la « Semaine de Santé des Artistes », nous vous convions à une conférence sur le thème de l'écoute intérieure et de ses applications pratiques. La conférence est destinée tous les musiciens, et plus particulièrement aux instrumentistes à cordes.

L'écoute intérieure est un outil mésestimé permettant d'améliorer ses performances et son confort dans la pratique de l'instrument, de consolider ses acquis, d'utiliser au mieux son corps pour prévenir les blessures. Si le résultat sonore est un objectif, l'équilibre postural et la conscientisation du geste sont de précieux outils pour l'atteindre. (Respiration – juste sollicitation musculaire – comment être à l'écoute de son corps).

Qu'est-ce que l'écoute intérieure ? A quoi ça sert ?

Comment ça marche ? Comment en prendre conscience ? Comment la mettre en pratique ?

	<p>Pour répondre à ces questions, rendez-vous le samedi 25 mai à 10h30 au Palais de la Musique et des Congrès, par l'entrée des artistes située à l'arrière du bâtiment.</p> <p>Cette conférence sera animée par Marc Muller, violoniste au sein de l'OPS et Rachel Winkelsass, médecin généraliste, tous deux formés à la santé des musiciens en partenariat avec Médecine des Arts®.</p> <p>La conférence est gratuite et ouverte à tous les musiciens désireux d'améliorer leur santé dans la pratique instrumentale.</p> <p>N'hésitez pas à diffuser l'info à vos contacts !</p>
<p><i>Cible public</i></p> <p><i>Gratuit</i></p> <p><i>Avec réservation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiques artistiques concernées : Musique, chant, danse, théâtre, cirque et techniciens
<p><i>Infos complémentaires</i></p> <p>67000</p> <p>Strasbourg</p>	<p>Date : Samedi 25 mai 2024</p> <p>Heures : 10 h 30</p> <p>Durée : 1 h30</p> <p>Lieu : Palais de la Musique et des Congrès – Entrée des Artistes Pl. de Bordeaux, 67000 Strasbourg</p>
	

Faut-il corriger ou reprogrammer le geste vocal ?

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Marie Hutois, kinésithérapeute, psychomotricienne, spécialiste de la voix chantée
<i>Programme</i>	<p>Conférence et exercices sur la voix chantée/débat interactif avec le public.</p> <p>Une vidéo accompagne la conférence</p> <p>Comment fonctionne notre respiration, quelles sont les caractéristiques de la respiration dans la voix chantée.</p> <p>Le cheminement de la reprogrammation du geste vocal restitue le geste vocal volontaire dans son contexte physiologique.</p> <p>Des exercices pratiques complètent les connaissances sur le geste vocal et la respiration</p> <p>Une vidéo accompagne la conférence</p>
<i>Cible public Gratuit Avec réservation</i>	<p>Tout le public, plus particulièrement élèves et professionnels de la voix chantée et parlée, les thérapeutes de la voix et amateurs de cette discipline</p>

*Infos
complémentaires*

Date : **Samedi 25 mai**

Durée : **1 h 30**

Heures : **19 h – 20 h 30**

DISTANCIEL

Lieu : **DISTANCIEL**



médecinedesarts

AVE SESART Prévention et sensibilisation

Porteur de Projet et Intervenants

- Christine Radais, professeur de violoncelle au CRD de Nîmes, formée Médecine des Arts-musique
- Céline Aguilar Professeur de danse et directrice de l'Ecole de danse Pas à Pas
- Laeticia Jean Adjointe de direction de l'action culturelle à la SMAC Palama
- Joël Berger Ingénieur, diplômé en psychologie clinique, président de l'AMA
- Jean-Louis Brun Orthophonique de la posture et de la relaxation

Programme

Prévention et sensibilisation

- Spécificités et problématiques du musicien et du danseur (14h15 – 14h45)
 - Trac, stress et détresse veiller aussi sur la santé mentale (14h45 – 15h30)
 - Danse et troubles de l'apprentissage ou du comportement (15h30 – 16h15)
 - Le souffle, la posture et la relaxation dans la pratique artistique 16h15 – 17h)
 - Protéger ses oreilles des dégâts irréversibles (17h – 17h45)
 - Arts et handicaps : accessibilité des pratiques, accessibilité des spectacles (17h45-18h30)
-

Cible public

Tout public et Musiciens, chanteurs, danseurs...

Gratuit

Sans réservation

Infos

complémentaires

Date : **Samedi 25 mai 2024**

Horaire : **14 h – 18 h 30**

Durée : **4 h 30**

Nîmes

Lieu : « **Chez la Laitière** » 61 rue Pierre Semard 30000

Nîmes



médecinedesarts

Prévention et sensibilisation à la santé des musiciens

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">• Jean-François HERREAU, kinésithérapeute des musiciens• Magalie Sonneville, musicienne/photographe
<i>Programme</i>	<p>Un événement à deux temps</p> <ul style="list-style-type: none">• exposition photos et vernissage : « les peuples racines sont en réserve. Ils ne sont pas en arrière de l'histoire ».• conférence -débat sur la prévention dans le cadre des pratiques musicales
<i>Cible public Gratuit Avec réservation</i>	Tout Public, musiciens, danseurs, chanteurs, thérapeutes, enfants, éventuellement de moins de 10 ans avec parents, etc.
<i>Infos complémentaires</i> Nantes	Date : Vendredi 24 mai Heure : 18h30 – 21h Durée : 2h30 Lieu : CENTRE de soins le 7 Place Daubenton 41100 Nantes



■ médecine des arts ●

Concerts à Pessac dans le cadre de SESART

<i>Porteur de Projet et Intervenants</i>	<ul style="list-style-type: none">Eric Lavaud, kinésithérapeute – ostéopathe, Diplôme « Médecine des Arts-musique »
<i>Programme</i>	<p>Jam et concert dans le cadre de la Semaine Santé des Artistes – SESART</p> <p>Jam à 19 h, durée : 1 heure Concert à 21 h environ, durée : 1 h 20</p> <p>Une succession d'événements avec en introduction une communication sur la santé des artistes (1 h). Musique (jam et concert) à partir de 18 heures le jeudi 25 mai 2023. Communication 1h + jam 1h + restauration 1h + Concert 1h20 environ</p>
<i>Cible public</i> <i>Gratuit</i> <i>Sans réservation</i>	Tout public
<i>Infos complémentaires</i> PESSAC	Date : Jeudi 25 mai 2023 Horaire : Jam 19 h – 20 h, concert 21 h – 22 h 30 Durée : de 19 h à 22 h 30 (avec une pause repas d'une

heure)

Lieu : Sortie 13 Rue Walter Scott 33600 PESSAC



[? KKGJ ppJ<D 8 @<J8EK<; <J8IK@KJ÷FD †](#)

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

†