

sesart

SEMAINE SANTÉ DES ARTISTES

Du 19 au 25 mai 2025

Atelier sur les postures et les pathologies du musicien lors d'un jam blues

 ATELIERS et Concert  Pessac (33)  Santé - Prévention  Tout public

Ateliers pratiques sur scène dans le cadre d'un jam blues. La posture et les gestes, les points clés de la prévention des pathologies des artistes et techniciens

[En savoir plus](#)

La sphère ORL de l'instrumentiste à vent

 ATELIERS et Concert  Mont-de-Marsan  Santé - Prévention
 Tout public

La sphère ORL du musicien instrumentistes à vent, atelier - conférence-débat. La première prévention des troubles liés à la pratique du musicien est la connaissance théorique et pratique de l'anatomie et de la physiologie

[En savoir plus](#)

Séances de relaxation psychomusicale



Conférences, débat



Nîmes



Santé - Prévention



Tout public

Un événement sur la santé et la prévention dans le domaine des pratiques artistiques. Plusieurs conférences du stress, motivation de l'enfant en musique, neurosciences et musique, enfants DYS et musique.

[En savoir plus](#)

Détente active et tonicité pour chanter – Atelier 1



ATELIER



Versailles



Santé - Prévention



Artistes, musicien.ne.s, chanteur.euse.s, technicien.ne.s, managers, régisseur.euse.s, organisateur.rice.s d'évènement, dans les musiques actuelles ou tout autre horizon

Harmoniser votre tonus musculaire en vous invitant à porter attention aux différentes parties de votre corps mises en jeu lors du chant et de ressentir leurs interdépendances, en vue de repérer, soulager, prévenir, les tensions.

[En savoir plus](#)

Posture à l'orgue : on vous donne quelques tuyaux!



MASTERCLASS



Cossonay (canton de Vaud) Suisse



Santé - Prévention



Organistes de tous âges et niveaux

Cette masterclass de posture à l'orgue permettra à chaque organiste de recevoir des conseils pour répondre à des problématiques personnelles: recherche d'aisance et de sonorité, gênes, douleur ou fatigue, dans le respect de la technique et de la gestuelle propre à chaque musicien.

[En savoir plus](#)

Echauffement et étirement des muscles de la face



Conférence - Atelier



Dardilly près de Lyon



Santé - Prévention



Artiste, toute pratique

Enfin de mieux comprendre le fonctionnement des muscles de votre visage, cette conférence s'adresse à vous pour mettre en place un échauffement adéquat et des exercices d'assouplissement pour améliorer votre confort dans votre pratique artistique.

[En savoir plus](#)

Atelier échauffement et étirements pour les musiciens



ATELIER



Paris



Santé - Prévention



Musicien professionnel, amateur, étudiant

Atelier échauffement et étirements pour le musicien, quelques minutes à intégrer à votre pratique pour mieux performer et éviter des troubles musculosquelettiques

[En savoir plus](#)

Prévention des troubles liés à la pratique musicale



Conférence - rencontre et échanges - moment musical



Wauthier-Braine (Belgique)



Santé - Prévention



Musiciens, ouvert aux soignants et à tout public

Conférence de sensibilisation à la prévention primaire et secondaire des troubles liés à la pratique instrumentale et au chant. Quand et comment se soigner ? Comment prévenir les troubles physiques et psychiques liés à la pratique musicale ?

[En savoir plus](#)

Le défi SESART, 5 jours pour améliorer votre santé mentale

 elearning  Elearning  Santé - Prévention
 musicien, chanteur, danseur, comédien, thérapeute

En moins de 15 minutes par jour, vous pouvez améliorer votre bien-être émotionnel.

[En savoir plus](#)

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

 elearning  Elearning  Santé - Prévention
 musicien, chanteur, danseur, comédien, thérapeute

Nous sommes tous sujets au stress, à la pression et à l'épuisement. Comprendre ce qu'ils sont et comment ils fonctionnent nous aide à créer un mode de vie meilleur, plus satisfaisant et mieux gérer ces situations.

[En savoir plus](#)

Comment améliorer ses performances instrumentales grâce à la physiologie et la proprioception ?

 Conférence  Strasbourg  Santé - Prévention
 Etudiants de la HEAR et des élèves du conservatoire de Strasbourg

Conférence autour de la proprioception et de la connaissance du corps du musicien pour améliorer ses performances à l'instrument

[En savoir plus](#)

Soirée musique et sport, quels points communs, quelle pratique pour les musiciens, conférence et atelier – Ecublens Suisse



Conférence - Atelier



Ecublens - Suisse



Santé - Prévention



Tout public

Sport et musique : Quels points communs, quelles différences ? Quelle pratique sportive quand on est musicien ? Un fitness adapté.

[En savoir plus](#)

Faut-il corriger ou reprogrammer le geste vocal ?



Conférence



Elearning



VOIX CHANTEE - Santé - Prévention



Tout public

De la physiologie du souffle à la performance, e-learning

[En savoir plus](#)

Masterclass pour instrumentistes à vent : de la posture à la colonne d'air



MASTERCLASS



Ecublens - Suisse



Santé - Prévention



Instrumentistes à vent

Répondre à vos besoins ou interrogations sur la posture et le geste instrumental dans le respect de votre technique.

[En savoir plus](#)

De l'anatomie à la mise en pratique : deux ateliers pour les jeunes musiciens



ATELIER



Ecublens - Suisse



Santé - Prévention



Musiciens : enfants et adolescents

La posture et le geste physiologique sont les bases essentielles à la pratique instrumentale. Les notions d'anatomie pour les jeunes musiciens permettent de mettre en lien la connaissance et le mouvement à l'instrument.

[En savoir plus](#)

Sensibilisation autour de la main du musicien



ATELIER



Saint Vincent de Tyrosse - Landes



Santé - Prévention



Tout public

Atelier-débat autour d'une sensibilisation autour de la main du musicien à l'intention des musiciens, parents, professeurs, élèves, musiciens amateurs

[En savoir plus](#)

L'enfant musicien



Conférence - Atelier



Marseille



Santé - Prévention



Tout public

Conférence et atelier sur l'enfant musicien, comment accompagner l'enfant musicien dans son parcours musical afin de lui éviter écueils et difficultés ?

[En savoir plus](#)

Atelier physiologie du geste et de la posture du batteur

 ATELIER  Paris  Santé - Prévention
 Batteurs professionnels, amateurs, étudiants

La batterie est l'une des activités de performance musicale les plus physiques, où le mouvement est directement lié au son produit. Ces contraintes physiques majorent les risques musculosquelettiques. Le respect de la physiologie du geste et de la posture devrait faire partie intégrante de la pratique afin d'éviter des problèmes de santé.

[En savoir plus](#)

Echauffements et étirements pour les musiciens, atelier

 Conférence  Strasbourg  Santé - Prévention
 Etudiants de la HEAR et des élèves du conservatoire de Strasbourg

Se préparer à la pratique musicale, atelier autour des échauffements et étirements pour les musiciens.

[En savoir plus](#)

La posturologie du musicien : les principes de base au service de la musique

 Conférence  Dardilly près de Lyon  Santé - Prévention
 Artiste, toute pratique

La posture est un élément clé pour un jeu de qualité et une économie énergétique de la pratique. De nombreux paramètres sont sous-jacents pour une posture liée à la performance musicale. Les principes de bases au service de la musique sont présentés dans cette conférence.

[En savoir plus](#)

Atelier Corps et instrument



ATELIER



Aix-les Bains



Santé - Prévention



Elèves du conservatoire

Ateliers Corps et instrument. Cet atelier vise dans un premier temps à proposer de petits exercices de mise en mouvement du corps afin d'amener les participants à prendre conscience de l'importance de leur corps dans la pratique musicale.

[En savoir plus](#)

Comprendre son corps, pour « accorder » sa voix, physiologie de la voix chantée



ATELIER



DISTANCIEL



VOIX CHANTEE - Santé - Prévention



Chanteurs, Choristes

Comment prendre soin de sa voix, comprendre le fonctionnement vocal afin de mieux préserver sa voix et développer ses capacités vocales.

[En savoir plus](#)

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



ATELIER



DISTANCIEL



VOIX CHANTEE - Santé - Prévention



Chanteurs, Choristes

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.

[En savoir plus](#)

Santé des artistes : un domaine en pleine expansion

 Conférence  Fribourg - Suisse  Santé - Prévention
 Professeurs, parents d'élèves et élèves

En quelques décennies, le développement des connaissances concernant la santé des musiciens, danseurs et comédiens, a été considérable. Aujourd'hui, nous disposons de connaissances pour agir non seulement en prévention, en soin spécialisé et dans le champ de la pédagogie.

[En savoir plus](#)

Conseils individualisés pour les élèves en musique, danse, art dramatique

 Conseils individualisés  Fribourg - Suisse  Santé - Prévention
 Artistes, musicien.ne.s, chanteur.euse.s, technicien.ne.s, managers, régisseur.euse.s, organisateur.rice.s d'évènement, dans les musiques actuelles ou tout autre horizon

Consultation-conseil individuel : prévention des problèmes physiques et optimisation technique. Le physiothérapeute spécialisé est là pour répondre à vos besoins et demandes de façon personnalisée.

[En savoir plus](#)

Impact des systèmes de portage chez les saxophonistes : comment choisir

 Conférence  DISTANCIEL  Santé - Prévention
 Musicien professionnel, amateur, étudiant

Sur quelle base choisir le système de portage des saxophones ?

[En savoir plus](#)

Le corps, un fabuleux jardin pour jouer et créer de la musique



Conte pour enfant



Montbéliard



Santé - Prévention



Enfants des classes CP, CE1, CE2

Après la lecture d'un conte, un éveil au corps et à la santé sera proposé sous forme de conte également afin de sensibiliser les jeunes musiciens en devenir à la place du corps dans leur pratique artistique

[En savoir plus](#)

Respiration et Méditation pour les musiciens



ATELIER



Paris



Santé - Prévention



Musicien professionnel, amateur, étudiant

Respiration et méditation pour les musiciens. Atelier mieux être pour mieux performer

[En savoir plus](#)

Conseils individualisés pour les musiciens, santé et prévention



Conseils individualisés



Ecublens - Suisse



Santé - Prévention



Musicien professionnel, amateur, étudiant

Prévention des problèmes physiques et optimisation technique: le physiothérapeute / kinésithérapeute est là pour répondre à vos besoins et demandes de façon personnalisée. Il s'agit de séances non médicales

[En savoir plus](#)

La langue et l'apport de la kinésithérapie maxillo-faciale chez le musicien à vent

 Conférence  Strasbourg  Santé - Prévention

 Etudiants de la HEAR et des élèves du conservatoire de Strasbourg

Dans la pratique d'un instrument à vent, les muscles du masque et de la langue sont primordiaux, mais restent mal connus des musiciens. Cette conférence aborde les bases physiologiques, le placement de la langue.

[En savoir plus](#)

Soirée musique et sport, quels points communs, quelle pratique pour les musiciens – conférence et atelier à Paris

 Conférence - Atelier  Paris  Santé - Prévention  Tout public

Sport et musique : Quels points communs, quelles différences ? Quelle pratique sportive quand on est musicien ? Un fitness adapté.

[En savoir plus](#)

Soigner les musiciens : mieux comprendre pour mieux accompagner

 Conférence - table ronde - moment musical  Wauthier-Braine (Belgique)

 Santé - Prévention  soignants, musiciens, tout public

Quels sont les problèmes de santé spécifiques aux musiciens ? Que faut-il savoir pour les prendre en charge, prévenir leur aggravation et en comprendre les répercussions ?

[En savoir plus](#)

Compression nerveuse dynamique des membres supérieurs chez le musicien professionnel



Conférences, débat



Nantes



Santé - Prévention



Musiciens, thérapeutes, Tout public

Compression nerveuse dynamique des membres supérieurs chez le musicien professionnel

[En savoir plus](#)

Ateliers de sensibilisation : liens corps / instrument de musique



ATELIER



Villeneuve-lès-Avignon



Santé - Prévention



Elèves et professeurs de l'école de musique

Atelier corps et musique pour les élèves et les professeurs de l'école de musique

[En savoir plus](#)

Atelier échauffements du musicien et partage musical



ATELIER



Rennes



Santé - Prévention



Musicien professionnel, amateur, étudiant

Les étirements et l'échauffement du musicien font partie de la pratique musicale. Cet atelier s'organise autour des pratiques

[En savoir plus](#)

« Sound of Metal » ,_projection du film et débat



Film - débat



Nîmes



Santé - Prévention



Tout public

Rappels anatomiques et pathologies spécifiques concernant les musiciens

[En savoir plus](#)

Préparation mentale du musicien



Conférence



Strasbourg



Santé - Prévention



Etudiants de la HEAR et des élèves du conservatoire de Strasbourg

Conférence sur la préparation mentale du musicien

[En savoir plus](#)

Détente active et tonicité pour chanter – Atelier 2



ATELIER



Versailles



Santé - Prévention



Artistes, musicien.ne.s, chanteur.euse.s, technicien.ne.s, managers, régisseur.euse.s, organisateur.rice.s d'évènement, dans les musiques actuelles ou tout autre horizon

Harmoniser votre tonus musculaire en vous invitant à porter attention aux différentes parties de votre corps mises en jeu lors du chant et de ressentir leurs interdépendances, en vue de repérer, soulager, prévenir, les tensions.

[En savoir plus](#)

Masterclass pour instrumentistes à cordes : la physiologie pour optimiser technique et sonorité



MASTERCLASS



Paris



Santé - Prévention



Instrumentistes à cordes

Répondre à vos besoins ou interrogations sur la posture et le geste instrumental dans le respect de votre technique.

[En savoir plus](#)

Rencontre, information santé et soins pour les artistes



Information - conseils - santé



Rennes



Santé - Prévention



Artistes, musicien.ne.s, chanteur.euse.s, technicien.ne.s, managers, régisseur.euse.s, organisateur.rice.s d'évènement, dans les musiques actuelles ou tout autre horizon

Parlons ensemble de la prévention et de la santé des musiciens, chanteurs, artistes et managers. Prendre soin de soi avec un kinésithérapeute spécialisé

[En savoir plus](#)

Transition du moderne au baroque : postures, mouvements, sensations



MASTERCLASS



Paris



Santé - Prévention



Violonistes et altistes baroques

Masterclass instrumentale, physiologie de la posture, du geste et de la performance du violoniste et de l'altiste baroque

[En savoir plus](#)

Masterclass violon baroque : regards croisés de la violoniste et du kinésithérapeute

 MASTERCLASS  Paris  Santé - Prévention
 Violonistes et altistes baroques

Masterclass instrumentale, physiologie de la posture, du geste et de la performance du violoniste et de l'altiste baroque

[En savoir plus](#)

Vos lunettes sont-elles les mieux adaptées à la pratique de votre art ?

 ATELIER  Paris  Santé - Prévention
 Artistes professionnels et amateurs adultes, adolescents et enfants

Consultation et conseils offerts pour évaluer les besoins visuels de l'artiste et lui préconiser les solutions à sa disposition.

[En savoir plus](#)

Atelier rythmique Dalcroze

 Conférence - Atelier  Paris  Santé - Prévention
 Musiciens professionnels (instrumentistes, chanteurs), enseignants, étudiants en musique

Atelier pratique de Rythmique Dalcroze, suivi d'une conférence reliant les explications d'une praticienne et formatrice en Rythmique Dalcroze, le témoignage d'une musicienne et le regard du kinésithérapeute

[En savoir plus](#)

Musique et handicap – Dialogue et récit d'un parcours d'un musicien

 Conférences, débat  Paris  Santé - Prévention

 Tout public concerné par les musiciens en situation de handicap

Toute personne concernée par les musiciens en situation de handicap, musiciens en situation de handicap, professeurs de musique instrumentale, responsables d'institution musicale, chargés du handicap en institution

[En savoir plus](#)

Masterclass musique et handicap : les ressources de la physiologie au service de la pratique instrumentale du musicien en situation de handicap

 MASTERCLASS  Paris  Santé - Prévention

 Tout public concerné par les musiciens en situation de handicap

Toutes personnes concernées par les musiciens en situation de handicap, musiciens en situation de handicap, professeurs de musique instrumentale, responsables d'institution musicale, chargé du handicap en institution

[En savoir plus](#)

Masterclass cor : regards croisés du corniste et du kinésithérapeute

 MASTERCLASS  Paris  Santé - Prévention  Cornistes

Masterclass cor, organisée autour d'un dialogue entre un kinésithérapeute spécialisé et un corniste professionnel, geste, posture, performance

[En savoir plus](#)

En bonne compagnie, film documentaire sur les savoir faire des métiers de l'accompagnement en musique

 Film - débat  Paris  Santé - Prévention  Tout public

Film documentaire produit par le CNSMDP sur les savoir-faire des métiers de l'accompagnement.

[En savoir plus](#)

La santé du musicien, si on en parlait !

 Conférence - Atelier  Aix en Provence  Santé - Prévention
 Musicien professionnel, amateur, étudiant

Conférences et ateliers se succédant autour de la prévention des troubles musculosquelettiques chez le musicien et de l'amélioration des performances musicales.

[En savoir plus](#)

La santé des musiciens, parlons-en tous ensemble

 Table ronde festive et participative  Wauthier-Braine (Belgique)
 Santé - Prévention  musiciens, soignants, curieux ou passionnés

Une soirée conviviale et festive de rencontre et échanges sur le sujet de la santé des musiciens. Concert de clôture de nos 3 événements de la Semaine Santé des Artistes

[En savoir plus](#)

Accompagner et soutenir, être accompagné et soutenu :
préoccupations et ressources pour la santé des musiciens
accompagnateurs



Conférences, débats, Atelier posture piano



Paris



Santé - Prévention



Pianistes accompagnateurs du CNSMDP et du CNSMD Lyon

La santé des pianistes accompagnateurs en débat, une journée de conférences, atelier sur la posture et geste, corps et mouvement dansé, débats, conseils individualisés

En savoir plus



CONTACT SESART : contact@semainesantedesartistes.com
tél. : 06 80 59 33 35

www.semainesantedesartistes.com
www.facebook.com/semainesantedesartistes/

www.medecine-des-arts.com

Semaine Santé des Artistes®, *SESART®*, *Médecine des Arts®* sont des marques déposées

Une manifestation créée par Médecine des Arts®

 **médecinedesarts**

 **sesart**
SEMAINE SANTÉ DES ARTISTES