

SEMAINE SANTÉ DES ARTISTES

#6

Organisée par



INFOS :

f*o* associationapsarts
06.63.60.70.97

stephane.quoniam@apsarts.fr
www.apsarts.fr

DU 10 AU 16 OCTOBRE 22
LILLE / IVRY-SUR-SEINE / PARIGNÉ
L'EVÊQUE / VILLENEUVE D'ASCQ /
DUNKERQUE / MOISSY CRAMAYEL /
CLERQUES / LA MADELEINE /
BOULAZAC / EN VISIO / ...

EN PRESENTIEL OU EN VISIO

THÉMATIQUES

Posturologie / Trac / Coaching / Préparation
mentale / Émotions / Flash coaching / Réveil
corporel / Hallux Valgus / Préparation
physique / Performance artistique / Bien-
être / Violences sexistes et sexuelles /
Kinésiologie / Réflexes archaïques / Auto-
massage / Ancrage / Santé au travail /
Relaxation des yeux / La respiration / Risques
psychosociaux / ...

POUR TOU.TES
AMATEUR.TRICES ET
PROFESSIONNELLES

GRATUIT
(Sauf indiqué)

PENSEZ À RÉSERVER

PARTENAIRES

/ Postures-artistes / Centre
Médical François Gallouédec /
Coaching-de-musiciens /
Faubourg des musiques / La JIMI /
Les 4Écluses / Graines de Bon
Sens / TOTEM / Alive-School /
L'essentiel Maison du mieux-être /
Agora Pôle NAtional Cirque /
Clear Inside / Vibraxio /
Sophrocare / ...

PROGRAMME

Avant la SSSA - Samedi 08 Octobre

FestiVal de Marne, 79/81 avenue Danielle Casanova - Porte D
94200 Ivry-sur-Seine

Posturez-vous ! Conseils aux musicien.ne.s pour jouer sans douleur.

Intervention au salon de la JIMI

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue pour artistes

Lundi 10 Octobre

10h30 / 11h30 • En visio

Coaching du musicien : pourquoi, comment faire de son trac un allié ?

Intervenante : Sarah Maier, pianiste, coach des musiciens, hypnologue

RDV : www.coaching-de-musiciens.fr

11h30 / 12h30 • En visio

Hypnose du musicien : agir sur ses ressources pour une préparation mentale optimale. L'inconscient au service du mental

Intervenante : Sarah Maier, pianiste, coach des musiciens, hypnologue

RDV : www.coaching-de-musiciens.fr

14h / 16h • En visio

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

Intervenante : Sarah Maier, pianiste, coach des musiciens, hypnologue

RDV : www.coaching-de-musiciens.fr

18h30 / 20h • En visio

Gestuelle physiologique du musicien

Intervenant : Xavier Mallamaci, kinésithérapeute

19h30 / 21h30 • Lille (*lieu surprise*)

Conférence « homéostasie, efficacités, bien-être à l'instrument : neurosciences, interoception et imagerie mentale incarnée » : Posture à l'instrument, différence entre la perception (ce que votre cerveau reçoit) et la traduction par ce dernier. Comment améliorer ce process ?

Douleurs à l'instrument, anxiété de performance, trac

Intervenant : Antoine Stéphan, kiné-ostéo spécialisé dans le suivi des musiciens et des sportifs. Co-créateur de l'approche Clear Inside

20 personnes max

Mardi 11 Octobre

10h / 12h • Centre Médical François Gallouédec - Site de Parigné

l'Evêque 72250 Parigné l'Evêque

Préparation physique du musicien : la prévention au service de la performance musicale

10h / 12h • En visio

« Flash coaching » : découvrir la préparation mentale

Séance individuelle de 30 minutes

Intervenante : Sarah Maier, pianiste, coach des musiciens, hypnologue

RDV : www.coaching-de-musiciens.fr

10h30 / 12h • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La

Madeleine

Kinésiologie pour artistes : découverte et apport de la kinésiologie pour la gestion du stress sur scène, l'amélioration de la performance

Intervenante : Claire Guillon, kinésologue

14h / 15h • Faubourg des musiques 15 Avenue Verhaeren 59000 Lille

Activez vos ressources intérieures et retrouvez l'harmonie par le Do In

Intervenante : Claire Crevel Heele

12 personnes max

Apportez votre tapis de yoga

Mercredi 12 Octobre

10h30 / 12h • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La

Madeleine

Kinésiologie pour artistes : découverte et apport de la kinésiologie pour la gestion du stress sur scène, l'amélioration de la performance

Intervenante : Claire Guillon, kinésologue

14h / 17h • Maison du bien-être Graines de Bon Sens, 26 rue Jules Ferry

59650 Villeneuve d'Ascq

Sensibilisation aux VSS (Violences Sexistes et Sexuelles)

Grâce à cet atelier, apprenez à reconnaître et identifier une VSS, agir et réagir de manière adaptée pour vous ou une victime, échanger sur un sujet souvent tabou

Intervenante : Elodie Desrumaux, coach professionnelle

18h30 / 20h • En visio

Conférence participative : la supervision centrée sur le. La thérapeute

A destination exclusive des thérapeutes du réseau APSArts

Intervenante : Elvire Prévot, sophrologue

Jeudi 13 Octobre

11h / 12h • En visio

Prévention de l'hallux valgus chez le danseur

Intervenante : Nicole Silva Kamel, kinésithérapeute, danseuse

11h / 12h • Faubourg des musiques 15 Avenue Verhaeren 59000 Lille

La respiration

Intervenante : Laurie Bruzzone, ostéopathe

13h30 / 14h30 • Faubourg des musiques 15 Avenue Verhaeren 59000 Lille

La relaxation des yeux

Intervenante : Laurie Bruzzone, ostéopathe

16h / 22h • Les 4Écluses, rue de la Cunette 59140 Dunkerque

Conseils posturo lors de la Jambox dans les studios

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue pour artistes

15 à 20 musiciens (tous styles)

Concert de Songo le soir

Vendredi 14 Octobre

Toute la journée • Alive-School 205 rue de la Motte 77550 Moissy

Cramayel

Sensibilisation à la prévention des risques liés aux gestes et postures à destination des techniciens du spectacle.

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue pour artistes

10h / 12h • En visio depuis Londres

Etat des lieux sur les risques psychosociaux liés à l'exercice du métier de

musicien des musiques actuelles en Espagne, Italie et France

Intervenante : Micha Ferrier-Barbut, consultante en management et

accompagnement RH des organisations culturelles

11h / 12h • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La

Madeleine

Activez vos ressources intérieures et retrouvez l'harmonie par le Do In

Intervenante : Claire Crevel Heele

12 personnes max

Apportez votre tapis de yoga

12h / 13h • En visio

« Flash coaching » : découvrir la préparation mentale

Séance individuelle de 30 minutes

Intervenante : Sarah Maier, pianiste, coach des musiciens, hypnologue

RDV : www.coaching-de-musiciens.fr

Samedi 15 Octobre

10h30 / 18h • Maison du Mieux-Être « L'Essentiel » 3 bis route de Licques

62890 Clerques

Journée avec des temps de musique ou artistique et des temps de bien-être

Intervenants : les praticiens de la structure

Matin • Maison de quartier du Vieux-Lille, 24 rue des archives 59800 Lille

2 ateliers de découverte de la kinésiologie et ce que cela peut apporter comme réponse avec le travail des réflexes archaïques.

Intervenante : Françoise Semellaz, kinésologue

10h / 11h30 • Faubourg des musiques 15 Avenue Verhaeren 59000 Lille

Réveil corporel : réveiller le corps en douceur pour entrer dans sa pratique artistique tout en prévenant les zones de tension. Travail de l'ancrage, de l'auto-massage et de la respiration

Intervenante : Elise Daubie, danseuse et masseuse

20 personnes max

Apportez un tapis de yoga - avoir une tenue souple

Tarif : prix libre

Après-midi • Maison de quartier du Vieux-Lille, 24 rue des archives 59800 Lille

Découverte de la kinésiologie et ce que cela peut apporter comme

réponse avec le travail des réflexes archaïques.

Intervenants : Françoise Semellaz (kinésologue)

14h / 15h30 • Faubourg des musiques 15 Avenue Verhaeren 59000 Lille

Atelier santé auditive. Nos oreilles sont sur-sollicitées au quotidien et nous

nous exposons régulièrement à des risques auditifs sans en avoir conscience. Pour préserver son capital auditif et le plaisir de l'écoute, il suffit d'adopter les bons réflexes

Intervenants : Intervenant de l'ARA (Autour des Rythmes Actuels) de Roubaix

Dimanche 16 Octobre

Après la SSSA - Jeudi 20 Octobre

Dès 10h • Agora Pôle National Cirque 24750 Boulazac

Santé au travail : quels sont les risques pour les professionnel.le.s du spectacle ?

20h • Agora Pôle National Cirque 24750 Boulazac

Spectacle « Traverser les murs opaques » de Marion Collé