

SEMAINE SANTÉ DES ARTISTES

#7

Organisée par



INFOS :

f*o* associationapsarts
06.63.60.70.97

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

POUR TOU.TES
AMATEUR.TRICES ET
PROFESSIONNELLES

GRATUIT
(Sauf indiqué)

PENSEZ À RÉSERVER

PARTENAIRES

Postures-artistes / TOTEM /
Bouche en chœur / Collectif HF /
AFDAS / Le Vivat / Musician
Care / Rocking Care / Audiens /
La Malterie / Les Maternittentes /
Chez Juliane / Centre Médical
François Gallouédec / Le Faubourg
des musiques / Les 4Écluses / ...

DU 9 AU 15 OCTOBRE 23

LILLE / ROUBAIX / LA MADELEINE /
LONDRES / TOURCOING / RENNES /
ARMENTIERES / LAMBERSART / PARIS /
LE MANS / EN VISIO / ...

EN PRESENTIEL OU EN VISIO

THÉMATIQUES

Posturologie / Shiatsu / Le sommeil / Do In /
La langue / Femmes artistes / Risques auditifs
/ Orthophonie / Médiateur ergonomique /
Kinésiologie / Geste du.de la musicien.ne /
Ergothérapie / Santé des musiciens /
Violences sexistes et sexuelles / Sensibilité
des mains / Système immunitaire /
Préparation mentale en tournée / Troubles
digestifs / Métronome silencieux / Jambox
postures instrumentales / ...

PROGRAMME

Lundi 9 Octobre

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

Se centrer pour être concentré.e, prévenir et contourner la douleur (respiration gestion énergétique du trac)

Shiatsu sur chaise - courtes séances individuelles

Intervenante : Claire Crevel Heele, spécialiste Shiatsu

Inscription : stephane.quoniam@apsarts.fr

Places limitées

10h30 / 12h • En visio

A travers son roman « Les aventures trépidantes d'Igor-Frédéric », échanges autour de la vie de musicien et d'artiste-enseignant

Intervenante : Johanna Sebrien, pianiste et autrice

13h30 / 16h30 • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La Madeleine

Intermittent.e.s du spectacle et parentalité

Intervenants : APSArts, Les maternités, Audiens

14h / 16h • En visio

Sensibilisation au geste physiologique du musicien

Intervenant : Xavier Mallamaci, kinésithérapeute

17h / 18h • En visio

Etre artiste : à n'importe quelle condition ?

Contraintes psychosociales, horaires décalés, TMS, stress...

Nous aborderons ces questions et verrons quels dispositifs existent pour tenter de sécuriser votre carrière d'artiste

Intervenante : Micha Ferrier-Barbut, consultante et formatrice en management des entreprises culturelles

Mardi 10 Octobre

10h30 / 11h30 • En visio

Quelle hygiène de vie pour les artistes ? Les 5 piliers d'une hygiène de vie ressourçante, les signes des différents déséquilibres, conseils pratiques

Intervenante : Elise Alliot, naturopathe et diététicienne

10h30 / 12h30 • Centre Médical François Gallouédéc - Site de Parigné l'Évêque 72000 Le Mans

Vous souhaitez adapter votre posture mais vous ne savez pas comment faire ? Qu'est-ce qu'une bonne posture ? Quel impact sur les douleurs ou la fatigue ?

Des questions auxquelles nous pourrions répondre par un apport théorique de la posture afin d'en comprendre les enjeux sur le jeu musical mais aussi un apport pratique par une mise en application à l'instrument

Intervenantes : Pauline Marechal et Lydie Dodin, kinésithérapeutes

14h / 15h • En visio

Retrouver sa pulsation intérieure naturelle. Avec Silence, le métronome connecté et silencieux qui guide les musiciens en douceur

Intervenante : Christine Jeandroz, Pianiste, compositrice, coach pianistique et piano thérapeute

14h / 15h • En visio

Passez vos hivers en pleine forme ! L'organe incontournable de l'immunité, comment le stress et les émotions l'impactent, 6 conseils naturopathiques pour en prendre soin

Intervenante : Elise Alliot, naturopathe et diététicienne

15h30 / 16h30 • En visio

Découverte du geste et de la technique pianistiques

Intervenante : Christine Jeandroz, Pianiste, compositrice, coach pianistique et piano thérapeute

Mercredi 11 Octobre

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

Atelier posturologie : Approche posturale de la performance

Intervenante : Stéphane Quoniam, posturologue

13h30 / 16h30 • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La Madeleine

Fresque des facteurs humains

Intervenante : Elodie Desrumeaux, coach

14h / 17h • La Malterie, 42 rue Kuhlmann 59000 Lille

Session d'information sur la question de la situation des femmes artistes, plasticienne dans le secteur culturel. Présentation de l'étude

Intervenant.e.s : Elisabeth Bréard, chargée information ressource de La Malterie - Héléne Pinon du Collectif HF - Stéphane Quoniam, président APSArts

Jeudi 12 Octobre

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

Evolution dans un environnement de travail sûr et faire respecter l'intégrité et la santé des personnes quand on est artistes-auteur-ice-s, intermittent.e.s du spectacle

Intervenante : Emmanuelle Lamande, conseillère emploi formation, Afdas Hauts de France

14h / 16h • Faubourg des musiques 15 Avenue Verhaeren 59000 Lille

Les rôles de la langue dans l'équilibre maxillo-facial chez le musicien - théorie et pratique

Intervenante : Sarah Martinache, kinésithérapeute

19h / 21h • 122 avenue de Boufflers 59131 Lambersart

La méthode France Guillain, bases d'un accompagnement de l'artiste voyageur

Intervenante : Françoise Semellaz, kinésiologue

Inscriptions : fsemellaz@ateliersolstices.fr

Places limitées

19h / 19h45 • Le Vivat, place Saint Vaast 59280 Armentières

Conseils posturaux pour musicien.ne.s : échauffements, étirements, astuces...

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue

20h / 23h • Les 4Écluses, rue de la Cunette 59377 Dunkerque

Jambox postures instrumentales

Intervenant.e.s : Thérapeute.s du réseau APSArts

Vendredi 13 Octobre

10h / 11h30 • TOTEM, immeuble Crystal, 38 allée Vauban 59110 La Madeleine

Devenir parents pour les artistes : le sommeil des 0 - 6 ans vs celui des adultes : physiologie et processus de l'allaitement

Intervenante : Aude Debailleux, du groupe Bouche en Choeur

13h30 / 15h30 • Conservatoire à Rayonnement Départemental de

Tourcoing, rue Paul Doumer 59200 Tourcoing

Et s'il n'était pas juste fainéant...

Malgré tous vos conseils votre élève ne parvient pas à jouer son concerto comme un virtuose ?

A travers cet atelier, vous allez pouvoir découvrir ce que sont les troubles oro-myo-fonctionnels et comment ceux-ci peuvent interférer dans l'apprentissage de la clarinette et du saxophone. Peut-être allez vous enfin comprendre des difficultés jusqu'ici inexplicables !

Intervenante : Maiwen Lerouge, étudiante en orthophonie

14h / 16h (heure française) • En visio depuis Londres

Préparation mentale et prévention pour une bonne tournée

Explication de l'accumulation du stress et ses conséquences, et certaines disciplines à s'imposer

Intervenante : Marie A. Beau, psychologue clinicienne et psychologue conseil

Samedi 14 Octobre

Toute la journée • Palais du littoral, rue Garnier 59760 Grande-Synthe

Shiatsu sur chaise et ateliers Do In

Intervenante : Claire Crevel Heele, spécialiste Shiatsu

ATTENTION : réservé exclusivement aux participant.e.s du concours international de trompette

14h / 16h • Faubourg des musiques 15 Avenue Verhaeren 59000 Lille

Groupes de musique + thérapie de groupe = thérapie de groupe(s) de musique ! Venez discuter librement, sereinement et poliment évidemment des splendeurs et des misères de la vie d'artiste. Pas de panique, ce qui se dit en thérapie de groupe(s) reste dans la thérapie de groupe(s).

Séance collective et décontractée

Intervenant : Geoffrey Sebillé, intervenant dans les dispositifs d'accompagnement de musiciens

Dimanche 15 Octobre

15h / 17h • Salon de pâtisseries artisanales « chez Juliane », 169 rue

Pierre Mauroy 59800 Lille

Concert posturo : profitez de moments musicaux et de conseils posturaux à l'instrument dans un endroit « chill »

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue

Vous en voulez encore ?

Jeudi 19 Octobre

15h30 / 19h30 • ARA, 301 avenue des Nations Unies, 59100 Roubaix

Journée prévention des risques auditifs