

Le Moloco, Médecine des Arts et la FEDELIMA présentent

— COLLOQUE —

# LA SANTÉ DU MUSICIEN DANS LES MUSIQUES ACTUELLES

#PASCASSERLAVOIX

#QUELQUECHOSEENTOINETOURNEPASROND

#ALLOMAMANBOBO

## MERCREDI 24 MAI 2017

GRATUIT — 9H30 À 18H00 — LE MOLOCO — AUDINCOURT

INFOS & INSCRIPTIONS : [WWW.LEMOLOCO.COM](http://WWW.LEMOLOCO.COM)



En partenariat avec la Poudrière et L'opération Iceberg

# PROGRAMME

Le Moloco, Médecine des Arts et la FEDELIMA organisent à Audincourt (au Moloco), le premier colloque national sur la santé du musicien dans le domaine des musiques actuelles. Cette journée s'adresse aussi bien aux musiciens, aux professionnels de la filière musicale qu'aux professionnels de santé. Si des données existent sur le terrain de la musique classique, c'est la première démarche d'envergure sur ce thème qui concerne le monde des musiques actuelles.

L'idée de ce colloque fait suite à une étude actuellement en cours à l'initiative d'Eric Dufour (kinésithérapeute diplômé en Médecine des Arts basé à Montbéliard et intervenant auprès du FAIR, du Studio des Variétés et de l'opération Iceberg). Cette étude, dont les résultats seront dévoilés le 24 mai prochain au Moloco, vise à avoir une photographie de la réalité de la pratique des musiciens en matière de préparation physique et mentale dans notre secteur. Menée en partenariat avec Médecine des Arts, le Moloco, l'opération Iceberg, la Poudrière de Belfort, l'ELLIAD (laboratoire de recherche de l'Université de Bourgogne Franche-Comté) et le concours de l'IUT de Belfort-Montbéliard et d'Agi-Son, elle s'appuie sur un questionnaire disponible en ligne disponible en français et en anglais.

Nous vous souhaitons à toutes à et à tous un agréable colloque.

## MATIN - CONFÉRENCES

- **9H30- 10H30 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS**  
**MOT D'ACCUEIL DE DAVID DEMANGE (DIRECTEUR DU MOLOCO)**
- **10H30- 11H00 : « Pourquoi s'intéresser à la santé du musicien dans les musiques actuelles ? »**

*Les pratiques musicales ne sont pas univoques, les répertoires, le style, les techniques, les apprentissages, l'environnement des pratiques, le milieu social, familial influencent les risques liés à la santé du musicien. La santé des musiciens de musiques actuelles répond aussi à certaines spécificités. Mais la santé ne se réduit pas à l'absence de maladie, c'est aussi un processus dynamique qui participe à l'efficience de la pratique musicale sur le plan de la gestion d'une carrière et de la performance scénique au quotidien. Ainsi la santé du musicien intéresse tout à la fois les musiciens et le milieu du spectacle en général. Avec pour objet la santé des artistes, plus particulièrement des musiciens, c'est sur les bases de la diversité des pratiques et des problématiques liées à une pratique artistique qu'a été créée il y a 30 ans Médecine des arts®.*

**Intervenant : Dr André François ARCIER, Président de Médecine des Arts®**

- **11H00-11H40 : « Présentation des résultats de l'étude sur la préparation des musiciens dans les musiques actuelles »**

*Pour casser certains préjugés bien ancrés, une enquête nationale et internationale a été menée en 2016 auprès de plus de 400 musiciens afin d'avoir une photographie précise du comportement des musiciens à l'égard de leur corps et de leur santé. Cette étude a été menée par Eric DUFOUR et Stéphane LAURENT.*

**Intervenants : Eric DUFOUR** (Kinésithérapeute - diplômé de l'institut Médecine des Arts®, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg) et **Stéphane LAURENT** (Enseignant à l'IUT de Belfort-Montbéliard et chercheur associé au laboratoire ELLIADD de l'Université de Franche Comté)

- **11H40-12H00 : Temps d'échanges**

- **12H00-12H40 ( GRANDE SALLE ) : « Les enjeux de la condition physique et psychologique du musicien dans le domaine des musiques actuelles »**

*La performance scénique sollicite considérablement l'organisme et met le corps, comme le mental, à l'épreuve. Décryptage par un kinésithérapeute et un psychologue spécialisés dans le traitement des musiciens.*

**Intervenants : Florian CHRETIEN**, musicien et kinésithérapeute à la clinique du musicien (Paris) et **Christophe DE NECKERE**, musicien, psychologue et psychothérapeute comportementaliste spécialisé en créativité et en préparation mentale à la performance artistique à Bruxelles.

- **12H40-13H00 : Temps d'échanges**

**13H00 - 14H30**

**REPAS (BUFFET)**

*13€ TTC à régler par chèque à l'ordre du Trésor Public  
Inscription préalable obligatoire*

# APRÈS-MIDI - ATELIERS PARTICIPATIFS

## • 14H30-15H30 : 1ÈRE SESSION D'ATELIERS

*(Inscription préalable obligatoire à un des trois ateliers)*

### **Atelier 1 - « Santé du musicien: c'est ma tournée ! » – Grande salle du Moloco**

*La succession de concerts recèle des situations propres à influencer la santé du musicien et sa performance. Nombre, rythme, durée et horaire des concerts, alimentation, sommeil, voyages, port de charges et sollicitations diverses : comment les aborder ?*

*Même si certains troubles ont l'air de «s'envoler» grâce à la motivation et l'enthousiasme du concert, ils sont à même, au fil du temps, de produire insidieusement des situations de fragilité physique et psychologique. Modifier, de manière très simple, son comportement et son organisation, se trouve facilité par l'éclairage d'une analyse objective des phénomènes mis en jeu dans l'organisme lors de ces situations.*

**Animateur : Eric DUFOUR** (kinésithérapeute - diplômé de l'institut Médecine des Arts®, intervenant aux Eurockéennes de Belfort, au Fair, à Iceberg)

**Avec la participation de :** **Dr Michel GUIGUI** (praticien hospitalier à l'hôpital Nord-Franche-Comté, spécialiste en Endocrinologie, Maladies métaboliques et de la Nutrition), du **Dr François ZIEGLER** (neurologue et musicien), de **Jean-Noël SCHERRER** (chanteur-guitariste du groupe Last Train), de **Jérémy DURAND** (V2C Développement), de **David DEMANGE** (directeur du Moloco), de **Philippe ANGELOT** (responsable de l'accompagnement à la Rodia) et de **Manou COMBY** (directeur de La Rodia – rapporteur de l'atelier)

### **Atelier 2 - « La prévention et l'évaluation des risques des musiciens » – Bar/Club du Moloco**

*C'est à partir de l'évaluation des risques que s'élabore le Document Unique, document obligatoire dans toutes les entreprises y compris celles employant des artistes, musiciens, choristes. Au-delà de cette obligation, ce document sert de base à l'élaboration de stratégies et d'actions préventives à leurs intentions. Sur quelle base établir ce document unique concernant les musiciens et les choristes, quelles sont les difficultés pour l'élaborer ? Le caractère administratif de ce document obligatoire ne doit pas faire oublier finalement son objectif premier : la prévention des risques des musiciens et choristes. Pour cela un travail de fond doit être mené afin d'ancrer la prévention dans les pratiques des employeurs et des artistes eux-mêmes.*

**Animateur : Dr André François ARCIER** (Médecine des Arts)

**Avec la participation de :** **Dr MARKUS** (médecin coordinateur au Centre Médical de la Bourse à Paris, service de Médecine du Travail des intermittents du spectacle), du **Dr Denis PIOTTE** (médecin du festival Les Eurockéennes de Belfort), de **Nilou KAVEH** (administratrice des Eurockéennes et de la Poudrière de Belfort), de **Jacky LEVECQ** (conseiller technique - Agi-Son), de **RICHARD CADINOT** (directeur technique de la Rodia), et de **Stéphanie GEMBARSKI** (FEDELIMA – rapporteuse de l'atelier)

**Atelier 3 - « Musiciens : les bases d'une bonne préparation physique à la scène »- studios de répétition du Moloco (Limité à 15 participants maximum.)**

*Cet atelier vise à proposer une mise en situation pratique d'une auto prise en charge avant/après concert, sans matériel, éventuellement ciblée en fonction des différents instrumentistes présents.*

**Animateur : Florian CHRETIEN**

**Avec la participation des musiciens du groupe Last Train**

• **15H30-15H45 : PAUSE**

• **15H45-16H45 : 2ÈME SESSION D'ATELIERS**

*(Inscription préalable obligatoire à un des trois ateliers)*

**Atelier 4 - « Planning du musicien en festival : il y a un temps pour tout ! Et pourquoi pas un temps pour le corps du musicien ? » - 15H45-16h45 – Grande salle du Moloco**

*Les sollicitations et obligations, entre l'arrivée sur site et le concert, sont nombreuses et diverses : balance, presse, relationnel, repas, détente... Réfléchir à l'organisation des tâches peut permettre au musicien de libérer un temps déterminé qu'il pourra consacrer à sa récupération et sa préparation physique et mentale, quel que soit le caractère que revêt celle-ci. C'est vrai pour le concert à venir, mais c'est aussi vrai dans le cadre de la gestion générale d'une tournée.*

**Animateur : Eric DUFOUR**

**Avec la participation de : Jean-Noël SCHERRER** (chanteur-guitariste du groupe Last Train), du **Dr Denis PIOTTE** (médecin des Eurockéennes de Belfort), de **Jean-Paul ROLAND** (directeur général des Eurockéennes et de la Poudrière de Belfort et co-président de la fédération DeConcert !), de **Jérémy DURAND (V2C Développement)**, de **David DEMANGE** (directeur du Moloco), de **Thierry JUNGBLUT** (directeur technique du Moloco) et de **Manou COMBY** (directeur de La Rodia et du festival Détonation – rapporteur de l'atelier)

**Atelier 5 – « Pour ne pas «casser la voix» ! » - 15H45-16H45 – Studios de répétition du Moloco (Limité à 10 participants maximum)**

*Les troubles et pathologies de la voix, leur prévention et les situations à risques.*

**Animateur : A confirmer**

**Avec la participation de l'artiste Mesparrow**

**Atelier 6 – « Gérer ses émotions, développer sa performance et sa créativité : Pleine Conscience et ACT » - 15h45-16h45 – studios de répétition du Moloco**

*(Limité à 15 participants maximum)*

*Cet atelier se base sur certaines des dernières avancées et techniques scientifiquement fondées : la pleine conscience (mindfulness) et l'entraînement à l'acceptation et à l'engagement (ACT pour Acceptance and Commitment Training/Therapy). Ces méthodes peuvent permettre de réduire l'impact des pensées et des émotions « handicapantes » (par exemple : anxiété de performance, baisse de l'humeur, doutes et irritations) afin d'augmenter globalement le bien-être psychologique mais également l'efficacité dans la pratique musicale. Ces techniques peuvent aussi aider à clarifier les buts et les valeurs de vie les plus importants et, ainsi, à poursuivre ceux-ci de manière plus efficace.*

*Lors de cet atelier, les participants recevront des informations et quelques outils de base leur permettant de faciliter la gestion de leurs émotions, le développement de leur performance et de leur créativité. Ceux-ci seront illustrés au travers de plusieurs exemples et exercices expérientiels.*

**Animateur : Christophe DE NECKERE**

**Avec la participation des musiciens du groupe Last Train**

• **16H45-17H00 : PAUSE**

• **17H00-17H45 (GRANDE SALLE DU MOLOCO) : SYNTHÈSE DES SIX ATELIERS PAR LES ANIMATEURS ET RAPPORTEURS**

• **17H45-18H00 : MOT DE LA FIN PAR LE DR ANDRÉ-FRANÇOIS ARCIER (MÉDECINE DES ARTS), DAVID DEMANGE (DIRECTEUR DU MOLOCO) ET STÉPHANIE GEMBARSKI (FEDELIMA)**

**18H00 - 20H00**

**APÉRITIF - BUFFET DÎNATOIRE**

*Buffet offert par le Crédit Mutuel - Inscription préalable obligatoire*

**20H30 - ICEBERG NIGHT**

**CONCERT À LA POUDRIÈRE DE BELFORT**

**AVEC JOHNY MAFIA & EMILIE ZOÉ**

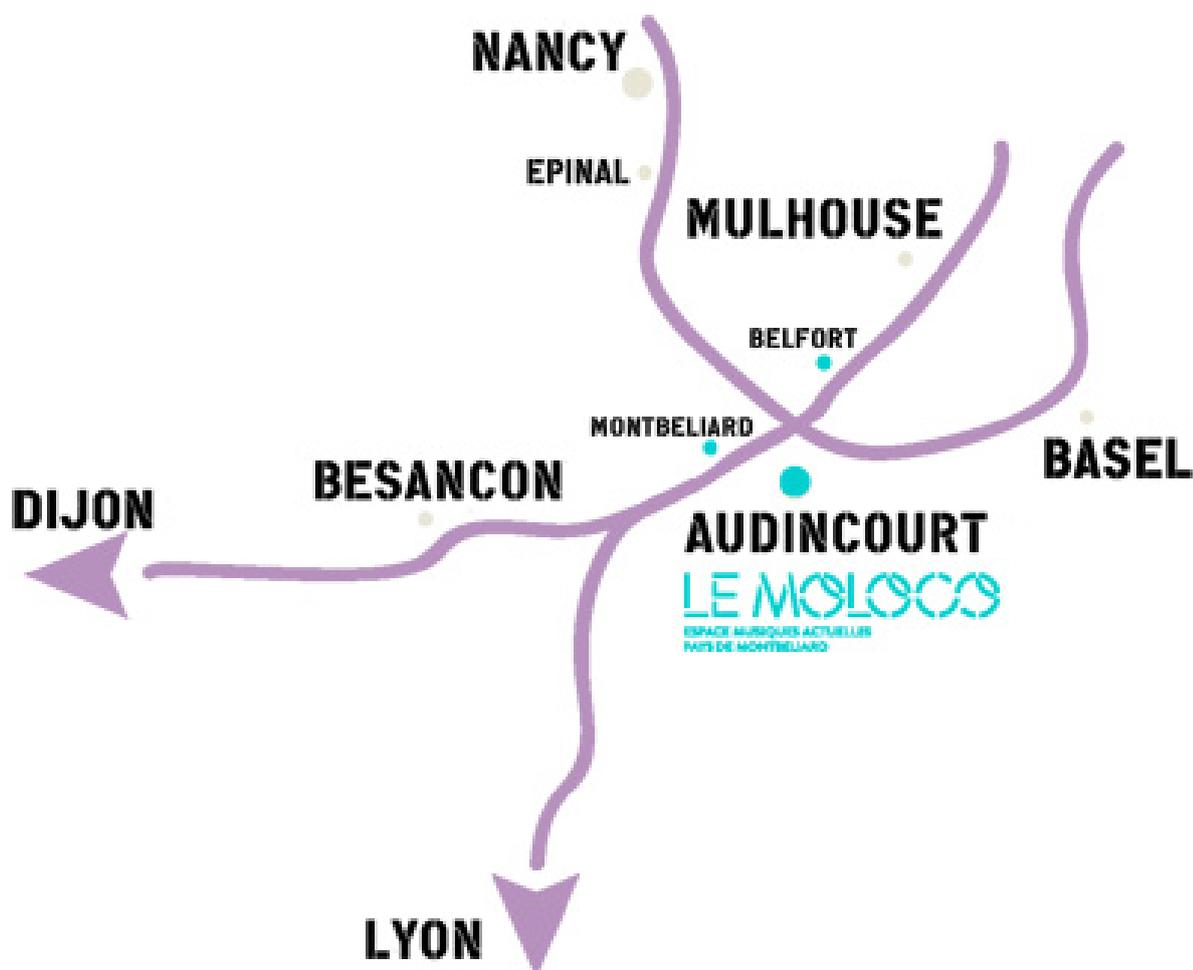
*Gratuit pour les participants au colloque – Inscription préalable obligatoire*

# INFORMATIONS PRATIQUES

## LE LIEU

Le Moloco - Espace Musiques Actuelles du Pays de Montbéliard  
21, rue de Seloncourt  
25400 Audincourt

## COMMENT VENIR ?



**Arrivée en train :** La gare SNCF la plus proche est la gare «TGV - Belfort-Montbéliard». Une navette bus est disponible à l'arrivée de chaque train (2€ le trajet) et s'arrête Place du Marché à Audincourt, devant le Moloco.

# SITES INTERNET

Médecine des Arts / [www.medecine-des-arts.com](http://www.medecine-des-arts.com)  
Opération Iceberg / [www.operation-iceberg.eu](http://www.operation-iceberg.eu)  
Poudrière de Belfort / [www.poudriere.com](http://www.poudriere.com)

FEDELIMA / [www.fedelima.org](http://www.fedelima.org)  
Agi-Son / [www.agi-son.org](http://www.agi-son.org)  
Balcons du Prince / [www.le-balcon-du-prince.com](http://www.le-balcon-du-prince.com)

# RESTAURATION

Le repas du midi (buffet -boissons incluses) est proposé à 13€ TTC.

Paielement par chèque à l'ordre du Trésor Public.

**Inscription avant le 15 mai - Attention, tout repas commandé vous sera facturé.**

Le buffet dînatoire est offert par le Crédit Mutuel. Attention, inscription préalable obligatoire

# HÉBERGEMENT

*Nous vous proposons de bénéficier de tarifs négociés avec nos hôtels partenaires, en leur indiquant que vous participez au colloque, avec le code « COLLOQUE2017 ».*

**Le code ne fonctionnant pas sur Internet, il est préférable d'appeler directement les deux hôtels suivants :**

## **IBIS MONTBELIARD 3\***

Rue du Jura  
25200 MONTBÉLIARD  
03 81 90 21 58

Chambre single : 60€ (petit déjeuner compris)  
Chambre double (twin) : 70€ (petit déjeuner inclus)

Code de réduction : COLLOQUE2017

## **IBIS DANJOUTIN 3\***

13 Rue du Dr Eugène Jacquot  
90400 DANJOUTIN  
02 51 84 26 68

Chambre single : 60€ (petit déjeuner compris)  
Chambre double (twin) : 70€ (petit déjeuner inclus)

Code de réduction : COLLOQUE2017

# CONTACTS

## **À LA FEDELIMA :**

Stéphanie GEMBARSKI  
02 40 48 08 85 - [stephanie.gembariski@fedelima.org](mailto:stephanie.gembariski@fedelima.org)

## **AU MOLOCO :**

David DEMANGE (directeur)  
03 81 30 78 30 - [direction@lemoloco.com](mailto:direction@lemoloco.com)

# INSCRIPTION

Date limite d'inscription : 15 mai 2017

Merci de remplir le formulaire d'inscription en cliquant sur le lien ci-dessous :

**S'INSCRIRE**

*Ce colloque est organisé par Médecine des Arts®, le Moloco et la FEDELIMA, en partenariat avec l'opération Iceberg et la Poudrière de Belfort.*

*Avec le soutien du Crédit Mutuel des Professions de Santé et la participation des chambres d'hôte « Les Balcons du Prince » (<http://www.le-balcon-du-prince.com>)*

