

PRESENTATION DES INTERVENANTES

Roxane MARTIN : harpiste, compositrice et directrice artistique de Zazplinn Productions. Jouant de la harpe depuis l'enfance, elle a expérimenté différents types de harpe (classique, celtique, médiévale) dans différentes esthétiques. Passionnée de pédagogie, elle a exploré et transmis des répertoires rarement joués pour cet instrument et a édité une dizaine de recueils. Formée auprès de Médecine des Arts, elle a publié des travaux de recherche consacrés à cet instrument, dont le cordage et la posture. Elle a été invitée dans différents colloques dont Le World Harp Congress à Vancouver auprès de Carol Duffy ou encore le LAM (Lutherie Acoustique Musique) du CNRS, Paris.

Isabelle ZANELATO : Masseur-kinésithérapeute pendant 26 ans et kiné du sport, elle est titulaire d'un diplôme universitaire d'anatomie chirurgicale et sectionnelle, elle a été chargée de cours pendant 10 ans en master ingénierie de la préparation physique. Convaincue qu'il est possible d'agir en amont, c'est à dire avant l'apparition de douleurs et pathologies, elle est aussi acteur de prévention depuis plusieurs années (formatrice et formatrice de formateurs en évaluation des risques professionnels, en prévention des risques liés à l'activité physique, en prévention des risques psychosociaux ; formatrice de formateurs Programme National Nutrition Santé). Organisatrice de formations, colloques et conférences, dont le domaine de la prévention des risques professionnels.

Sylvie GARCIA : Directrice du CMIST Alès Lozère (Centre Médical Interentreprises de Santé au Travail). Ce Service de Prévention et de Santé au Travail est une association d'employeurs qui mutualise des moyens pour préserver la santé des salariés, dans le cadre de la réglementation en vigueur. Les missions du CMIST sont définies par le législateur : action de Santé au travail en entreprise, surveillance de l'état de santé, conseil aux employeurs et salariés, prévention de la désinsertion professionnelle, traçabilité et veille sanitaire.

La Semaine Santé des Artistes sous l'acronyme SESART®, est un ensemble d'évènements qui se dérouleront du 22 au 28 mai 2023 en Europe et Canada, dont l'objectif est de développer la prévention dans les pratiques artistiques et de sensibiliser à la santé des artistes et leur environnement professionnel, pédagogique, institutionnel. Cette semaine est créée et organisée par Médecine des Arts®. Le programme général de la semaine SESART est disponible sur : www.medecine-des-arts.com

PARTENAIRES

Association MEDECINE DES ARTS®, Ville d'Alès, Alès Agglomération, Radio Grille Ouverte, CMIST Alès Lozère

Zazplinn fait partie des réseaux : Occijazz, FAMDT et Occitanie en Scène

Elle est soutenue par la Région Occitanie, la DRAC Occitanie, Le département du Gard, la ville d'Alès.



DO LA RÉ
AÏE ! AÏE !
AÏE !

SAMEDI 27 MAI
AUDITORIUM
PÔLE CULTUREL
ROCHEBELLE
ALES

Conférences, ateliers, échanges

GRATUIT INSCRIPTION EN LIGNE
PROGRAMME DISPONIBLE
WWW.ZAZPLINN.COM / 06 89 16 75 94



Vous êtes musicien ? Cette journée est pour vous...

*Une première sur le bassin alésien !
A Alès, on veut se préoccuper de la santé des musiciens*

Zazplinn Productions organise la journée

DO LA RÉ ... AIE ! AIE ! AIE ! dans le cadre de la Semaine Santé des Artistes SESART® à l'initiative de Médecine des Arts®. Cette journée du **27 mai 2023** sera consacrée aux musiciens instrumentistes, qu'ils soient professionnels ou amateurs, de tout âge à partir de 14 ans.

Les musiciens ne sont pas exempts de douleurs, tensions allant bien souvent jusqu'à la pathologie, voire l'interruption de la pratique. Exprimer et partager ses douleurs raideurs et grimaces corporelles n'est pas toujours facile pour le musicien. Pourtant des moyens existent pour agir en amont et pour les accompagner quand la pathologie est là. Cette rencontre a pour but de permettre aux participants de mettre des mots sur l'impact de leur pratique sur leur santé, de les sensibiliser à l'évaluation des risques liés à la pratique de leur instrument, de leur permettre de repérer les facteurs de risques et d'agir dessus. Bref, cette journée a pour objectif de les accompagner pour faire un pas, le premier ou un de plus, pour préserver leur capital santé. Cette journée se déroulera autour de communications, d'ateliers et de temps d'échanges.

CONTACT // ZAZPLINN PRODUCTIONS BP 20024, 30100 ALES
CONTACT@ZAZPLINN.COM // 06 89 16 75 94
WWW.ZAZPLINN.COM

PROGRAMME DO LA RÉ ... AIE ! AIE ! AIE !

Conférences, ateliers, échanges

- 9h00 > 9h30 *Café d'accueil*
- 9h30 > 10h00 **Présentation**
10h00 > 11h00 **Pratique d'un instrument de musique et troubles musculo-squelettiques : les enjeux de la prévention**
- Pause*
- 11h15 > 12h00 **Atelier expression des douleurs ressenties**
12h00 > 12h30 **Anatomie pour les musiciens**
- Pause*
- 14h00 > 14h30 **Pratique instrumentale et pathologies**
14h30 > 15h00 **Situations de jeu du musicien**
15h00 > 15h45 **Pistes de solutions**
- Pause*
- 16h00 > 16h30 **Atelier repérage des tensions**
16h30 > 17h00 **Atelier étirements**
17h00 > 17h30 **Geste musical : impacts sur le son**
- 17h30 > 18h00 *Conclusion et clôture*

INTERVENANTES : Roxane MARTIN, Isabelle ZANELATO, Sylvie GARCIA (directrice CMIST)



ENTREE GRATUITE - SUR INSCRIPTION
TOUT PUBLIC A PARTIR DE 14 ANS

LIEU : AUDITORIUM PÔLE CULTUREL ET SCIENTIFIQUE
155 RUE DU FAUBOURG DE ROCHEBELLE 30100 ALES