

MARS 2024



Accompagnement corporel des musiciens

DOSSIER DE PRÉSENTATION

Prévention des troubles physiques
Optimisation de la performance

BÉRENGÈRE PLAYOUST
KINÉSITHÉRAPEUTE
0497/22.34.44

**SPÉCIALISTE DES
TROUBLES PHYSIQUES
DES MUSICIENS**

**PRÉVENTION
TRAITEMENT
FORMATION**

Sommaire

Pourquoi l'accompagnement corporel des musiciens ?	03
Optimiser la performance artistique	04
Prévention des troubles physiques	05
Propositions d'interventions	06
Conférence / Masterclass pour les vents	07
Consultations individuelles	08
Qui suis-je ?	09
CV Bérengère Playoust	10
Conditions financières	11
Contact	12

Pourquoi l'accompagnement corporel des musiciens?

Le corps est « l'instrument » que tous les musiciens ont en commun. Plus ils progressent, plus ils le sollicitent ; certains atteignent des rythmes de travail proches de ceux des sportifs de haut niveau.

Proposer de l'accompagnement corporel à des musiciens, c'est :

- Les aider à optimiser leur performance artistique
- Prévenir les troubles physiques et pathologies



À qui s'adresse cet accompagnement ?

À tous les musiciens, d'autant plus qu'ils ont une pratique intensive de leur instrument.



Quels sont les objectifs de l'accompagnement ?

Installer une posture et une gestuelle physiologiques, c'est à dire qui respectent l'anatomie et la biomécanique. On recherche ainsi un confort de jeu, une grande efficacité du geste musical, une harmonie corps - instrument et l'absence de tensions qui rétrécissent le son . On limite ainsi l'apparition de douleurs et/ou de pathologies fréquentes liées à la pratique intensive de l'instrument.



Optimiser la performance artistique

Chaque instrument impose des contraintes corporelles différentes. **Le corps du musicien doit ainsi s'adapter tout en restant performant** : poignet "en vrille" à la guitare, tête inclinée au violon, bras qui porte l'instrument parfois lourd ...

Voici les différents éléments abordés pour permettre au corps du musicien d'être totalement au service de la pratique instrumentale :

- **Comprendre notre anatomie** et ce que cela induit dans notre façon de bouger
- **Choisir les gestes et postures qui respectent notre physiologie.** Cela permet d'avancer AVEC notre corps, et non CONTRE lui
- **Difficultés techniques liées à un blocage corporel** : comment y remédier ?
- **Se servir d'aides techniques** quand le corps est en souffrance : comment choisir ? (cale pouce, coussin, support d'instrument, ...)
- **Hygiène de vie** : mettre en place un mode de vie et une activité physique adaptés au travail intensif à l'instrument : sommeil, hydratation suffisante et sport régulier



Prévention des troubles physiques

Il est important d'avoir en tête que **lorsqu'on joue de notre instrument, avoir mal n'est ni normal, ni acceptable**. La douleur est toujours un signal d'alarme à prendre en compte. Le travail intensif et répétitif peut être source de pathologies fréquentes et invalidantes chez les musiciens.

Voici les grandes thématiques abordées pour éviter l'apparition de pathologies :

- **L'hygiène de travail à l'instrument** : échauffement, nécessité et fréquence des pauses, travail de partitions hors instrument, compréhension des contraintes physiques induites par la posture et les gestes...
- **Connaître et reconnaître les pathologies courantes des musiciens** : douleurs chroniques, tendinites, syndromes de surmenage, dystonies de fonction.
- **Savoir réagir dès les premiers signes physiques anormaux** : que peut-on gérer soi-même et comment ? Quand faire appel à un professionnel de santé ?
- **Apprendre à mieux aborder les moments à forts enjeux** : examens, concours où stress et rythme de travail exacerbent les risques de se blesser

Propositions d'interventions



Les possibilités d'intervention peuvent se décliner de plusieurs manières. Voici quelques propositions, mais nous pouvons tout à fait **discuter d'un format qui conviendrait** davantage à votre fonctionnement et à vos besoins.

Conférence

Conférence de 3h

Pour qui ? Étudiants de tous niveaux et professeurs

Quels objectifs ? Donner une information claire sur des sujets peu abordés : la posture assise, la posture debout, la respiration, la prévention des blessures chez les musiciens, ...

Masterclass

Masterclass d'une journée ou 1/2 journée

Pour qui ? Étudiants de tous niveaux ayant des questionnements physiques

Quels objectifs ? Mettre en pratique un thème abordé lors d'une conférence et de corriger certains gestes et postures nuisibles pour le musicien.

Suivi d'une classe

Suivi ponctuel sur plusieurs semaines

Pour qui ? Pour les étudiants d'une classe encadrés par leur professeur, à la demande de celui-ci

Quels objectifs ? Observation des élèves lors du cours d'instrument pour y observer les problématiques fréquemment rencontrées. Intervention lors du cours, en présence du professeur. Si nécessaire, proposition d'un cours théorique traitant des problématiques observées, suivi d'un cours individuel pour mettre en pratique les notions abordées en présence du professeur.

Cours

Module de plusieurs heures de cours

Pour qui ? Étudiants au début de leur cursus

Quels objectifs ? Apprendre des notions de base d'anatomie, de physiologie et de biomécanique afin de prendre soin de son corps de musicien. Comment éviter les pathologies les plus fréquentes et y réagir si elles apparaissent?

Conférence / masterclass pour les vents

Thème : “La respiration : mieux la comprendre pour mieux l’utiliser”

Conférence

9h30 - 12h15

Masterclass

13h30 - 16h30

Description de la journée

Cette journée est dédiée à la respiration du musicien à vent. Nous savons tous respirer spontanément, mais l’utilisation de ce précieux mécanisme pour produire un son n’est pas innée.

Voici les différents thèmes abordés lors de la conférence et mis en pratique dans la masterclass :

- Fonctions de la respiration
- Anatomie simplifiée du système respiratoire
- Respiration de repos et de travail : quelles différences ?
- Muscles impliqués dans la respiration : les connaître et les sentir
- Les secrets d’une expiration efficace : puissance, précision et tenue du souffle
- Les volumes respiratoires : quel volume inspirer pour jouer ?
- Exercices pour explorer sa respiration
- Expérimentation à l’instrument



Consultations individuelles

Pour qui ? Les étudiants, quelque soit leur niveau

Quels objectifs ? Répondre à des problématiques spécifiques rencontrées par les étudiants : gêne ou douleur lors du jeu, difficultés à trouver un posture confortable, perte de repères liés à un changement d'instrument...

Ces consultations peuvent prendre deux formes :

- **Consultations de prévention**, à la charge de la personne qui consulte ou de la structure. Au CNSM de Paris, les consultations sont prises en charge par l'institution qui "offre" aux étudiants une journée de consultations par semaine, réalisées par Coralie Cousin.
- **Consultations de soins de kiné**, réalisées sur prescription médicale et partiellement remboursées par la mutuelle



Bérangère Playoust Présentation

Kinésithérapeute depuis 11 ans et **musicienne** amateur depuis 25 ans (piano, alto et chant), j'ai été sensibilisée à la **physiologie du mouvement** très tôt dans mon apprentissage de la musique. Grâce à l'accompagnement en "kiné du musicien" de Marie-Christine Mathieu, j'ai pris conscience de l'importance d'une posture de base équilibrée et de la justesse de mes gestes. Cela m'a permis de me débarrasser de douleurs et pathologies liées à la pratique intensive de mes instruments.

Plus tard, persuadée de l'importance de cette démarche, et surtout marquée par l'absence d'enseignements au sujet de notre corps de musicien, j'ai décidé que je serai à mon tour **"kiné des musiciens"**.

Après plusieurs années de formations, de pratique en cabinet libéral (consultations individuelles avec tous types d'instruments), de nombreuses lectures et recherches dans la littérature, il me semble qu'il est temps de **transmettre ces connaissances du corps** - "cet instrument dont les musiciens jouent le moins bien".

J'aimerais que les musiciens apprennent à **écouter leur corps**, à le connaître et à pouvoir s'appuyer dessus pour **laisser la musique s'exprimer sans entrave**. Je souhaite agir en préventif et non plus en curatif, quand les douleurs et pathologies se sont installées.

CONTACT

☎ 0497/22.34.44

✉ bplayoust@gmail.com

📍 Gd route 99/32, 4122 Plainevaux

🌐 kinactive.be/kinedumusicien



CV Bérangère Playoust

Accompagnement corporel des musiciens

EXPERIENCE

2018 - présent
Cabinet libéral,
Liège

KINÉSITHÉRAPEUTE - PRISE EN CHARGE DE MUSICIENS

- Prise en charge de patients musiciens ayant des douleurs ou des pathologies liées à la pratique de leur instrument.
- Travail postural avec et sans l'instrument, gestuelle musicale, prévention.

2021 - présent
Cabinet libéral,
Liège

PRATICIENNE EN MASSAGE BIEN-ÊTRE

- Massages holistiques et massages sportifs.

2013 - 2022
CHU de Liège,
Esneux

KINÉ EN REVALIDATION NEUROLOGIQUE ADULTE

- Entretien musculo-squelettique, récupération fonctionnelle, travail de la marche ou des déplacements, de la posture et de l'autonomie au quotidien.

DIPLÔMES ET FORMATIONS

Juin 2023
Coralie Cousin,
Paris

BILAN DIAGNOSTIC À L'INSTRUMENT ET ÉVALUATION DES RISQUES DU MUSICIEN

- 3 jours de formation avec la kiné référente du CNSM de Paris

Avril 2022 - Présent
Xavier Mallamaci

FORMATION CONTINUE "MUSICIAN CARE"

- Contenu mensuel créé par un kiné des musiciens : thèmes de techniques instrumentale, analyse de posture, cas cliniques.

Février 2018
Forthéma,
Bruxelles

DOULEURS CHRONIQUES MUSCULO-SQUELETTIQUES : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX TRAITER

- 4 jours de formation avec deux chercheuses de l'Université de Gand et Anvers

Juillet 2015
M-C. Mathieu,
Les Arcs

GESTES ET POSTURES DU MUSICIEN

- 10 jours de formation avec une kiné des musiciens, au coeur du Festival des Arcs. Théorie et cas cliniques.

Juin 2013
Université de Liège

MASTER EN KINÉSITHÉRAPIE ET RÉADAPTATION

- Mémoire : Le pouce droit des clarinettes, plus à risque de rhizarthrose?



Conditions financières

Un devis précis peut être établi sur demande.

Les activités d'enseignement et de formation ne sont pas soumises à la TVA.

Contact



Bérengère Playoust

KINÉSITHÉRAPEUTE
SPÉCIALISTE DES TROUBLES
PHYSIQUES DES MUSICIENS

0497 22 34 44
bplayoust@gmail.com

Rue de la Station 92,
4032 Chênée

