

# SEMAINE SANTÉ DES ARTISTES®

# #8

Organisée par



INFOS :

f*o* associationapsarts  
06.63.60.70.97

[stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)  
[www.apsarts.fr](http://www.apsarts.fr)

DU 7 AU 13 OCTOBRE 24  
LILLE / AMIENS / LA MADELEINE /  
DUNKERQUE / TOURCOING / SAINT-  
ETIENNE-EN-QUINT / EN VISIO / ...

EN PRESENTIEL OU EN VISIO

## THÉMATIQUES

Posturologie / Shiatsu / Feldenkrais /  
Ergothérapie / Do In / Kinesithérapie / Santé  
des musicien.ne.s / Émotions / Protection  
sociale / Parentalité / Préparation mentale /  
Alimentation / Violences sexistes et  
sexuelles / Risques auditifs / Sortie de livre /  
Jamsession postures instrumentales / Effets  
du chant / Pleine conscience / Chant et  
souffle / ...

POUR TOU.T.E.S  
AMATEUR.TRICES ET  
PROFESSIONNELLES

GRATUIT  
(Sauf indiqué)

PENSEZ À RÉSERVER

## PARTENAIRES

Postures-artistes / TOTEM /  
Claireshiatsudoin / SMACEM /  
Musician Care / AFDAS /  
Audiens / A gauche de la lune /  
La Malterie / CRD de Tourcoing /  
Le 188 / Les Maternittentes /  
CRR de Lille / La grainterie /  
La bergerie / Les 4Écluses / ...

# PROGRAMME

Ça démarre avant...

## Du 4 Octobre 17h au 6 Octobre 17h

La bergerie, 26150 Saint-Etienne-en-quin

Stage de contact improvisation et Feldenkrais

Intervenante : Lucie Mejia et Sabrina Mirallès, praticiennes Feldenkrais et enseignante contact improvisation

Inscriptions : [lucie.mejia@gmail.com](mailto:lucie.mejia@gmail.com)

## Lundi 7 Octobre

10h / 11h15 • En visio

L'effet positif du chant sur le souffle, spécifiquement sur les pathologies respiratoires chroniques (asthme, BPCO, apnée du sommeil)

Intervenante : Brigitte Schweizer, cantatrice, actrice, professeure de chant

Lien de la visio : <https://us04web.zoom.us/j/76694120777?pwd=Aqbu5H-qwa8iliP8sC9QZW4aygUq8tt.1>

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

Atelier Do In : Je renforce mon ancrage pour gagner en présence !

Intervenante : Claire Crevel Heele, spécialiste Shiatsu

Inscriptions : [stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)

Places limitées / Prévoir tapis et tenue confortable

14h30 / 16h • En visio

Être présent.e sur scène : Qu'est-ce que cela veut dire et comment utiliser les outils de la pleine conscience pour se dépasser

Intervenante : Ruth Phillips, violoncelliste, coach, auteure et professeure de méditation - <https://ruthphillips.com/>

Lien de la visio : <https://us06web.zoom.us/join/register/tZakfuiuj4v-GdDMO7yKl2k3tQXfErRk2Uw>

## Mardi 8 Octobre

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

Découverte shiatsu sur chaise (stress, douleurs du dos, épaules/nuque, bras/mais...). Séances individuelles de 20 minutes par personne

Intervenante : Claire Crevel Heele, spécialiste Shiatsu

Places limitées / Prévoir tenue confortable

Inscriptions : <https://calendly.com/claire-crevel-heele-shiatsu/semaine-apsarts-shiatsu-sur-chaise?month=2024-10>

## Mercredi 9 Octobre

8h • Sur toutes les plateformes

Sortie d'un nouvel épisode du podcast « j'aurais voulu » autour de la maternité et de l'intermittence :

Quand on devient parent, que l'on a à charge des enfants et quand on attend un enfant, faire valoir ses droits, comprendre les démarches liées à la maternité, et continuer de recevoir ses indemnités tout en conservant son régime d'intermittence, c'est loin d'être évident. Pour creuser davantage ce sujet dans ce deuxième épisode dédié à la maternité et plus largement à la parentalité, et pour en savoir plus sur les ressources et aides disponibles, je reçois aujourd'hui Amandine Thiriet, engagée bénévolement pour le collectif Les Maternitentes.

Intervenante : Charlotte Bedhouche, créatrice du podcast

« j'aurais voulu »

10h / 17h • La Grainterie, 12 rue de Dijon 80000 Amiens

Repérer et gérer les situations de mal-être des artistes musicien.ne.s

Intervenant : Stéphane Quoniam, coach certifié RNCP - Optimisation de la préparation mentale

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

Intermittent.e du spectacle et parentalité

Intervenantes : Delphine Brochart de TOTEM, Marion André et Camille Gallard des Maternitentes, Alexandra Baude de Audiens

Places limitées ; inscriptions : <https://forms.office.com/e/MWJ8jKUAWP>

18h / 19h • En visio

Gestuelle physiologique du musicien

Intervenant : Xavier Mallamaci, kinésithérapeute

Lien de la visio : <https://www.facebook.com/share/KVHdMChvNhNUA5FA/>

[KVHdMChvNhNUA5FA/](https://www.facebook.com/share/KVHdMChvNhNUA5FA/)

## Jeudi 10 Octobre

Journée Violences Sexistes et Sexuelles dans le secteur culturel • La Malterie Arts Visuels, 23 rue Jean Jaurès 59000 Lille

9h / 9h30 : Accueil café - Présentation de la Malterie et d'APSarts

9h30 / 10h30 : Présentation et définition des VHSS ainsi que des modalités de prises en charge avec la cellule d'écoute d'Audiens

10h45 / 12h30 : Atelier autour des modalités de prises en charge et de ripostes collectives des VHSS

14h / 15h : Présentation de l'offre de formation accessible aux artistes auteurs.trices sur le thème de la prévention et de la lutte des VHSS par l'AFDAS

15h15 / 16h15 : Témoignages, actions de prévention et de lutte contre les VHSS par A gauche de la lune

16h15 / 17h : Présentation de APSArts et des différentes actions mises en place en faveur des artistes

Intervenant.e.s : Alexandra Baude de Audiens, Elisabeth Bérard de la Malterie Arts Visuels, Emmanuelle Lamandé de l'Afdas, Morgane Clerc du duo Oran, Perrine Chevallon de A gauche de la lune, Marine Thibaut artiste-sous réserve de sa disponibilité, Stéphane Quoniam de APSArts

Inscriptions : [stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)

## Vendredi 11 Octobre

10h / 12h • Santély, Parc Eurasanté, 351 rue Ambroise Paré 59120 Loos

Conférence sur l'équilibre alimentaire des danseur.euse.s

Intervenante : Juliette Berlemont, stagiaire APSArts

Réservations : [stephane.quoniam@gmail.com](mailto:stephane.quoniam@gmail.com)

14h45 / 16h • Conservatoire à Rayonnement Départemental de Tourcoing, rue Paul Doumer 59200 Tourcoing

Conférences sur la prévention auditive des musicien.ne.s, à destination des élèves du Conservatoire à Rayonnement Départemental de Tourcoing

Intervenant : Emmanuel Bartaire, ORL

14h30 / 15h • En visio

La SMACEM, mutuelle des membres de la SACEM

Intervenante : Maud Charpentier, responsable du développement de la SMACEM et Stéphane Quoniam, posturologue et co-organisateur

Inscriptions : [https://events.teams.microsoft.com/event/65da45b8-0277-46e2-](https://events.teams.microsoft.com/event/65da45b8-0277-46e2-a6ac-989fcac9dc51@911107e2-154e-4178-87c6-8fbf077a2942)

[65da45b8-0277-46e2-](https://events.teams.microsoft.com/event/65da45b8-0277-46e2-a6ac-989fcac9dc51@911107e2-154e-4178-87c6-8fbf077a2942)

[a6ac-989fcac9dc51@911107e2-154e-4178-87c6-8fbf077a2942](https://events.teams.microsoft.com/event/65da45b8-0277-46e2-a6ac-989fcac9dc51@911107e2-154e-4178-87c6-8fbf077a2942)

## Samedi 12 Octobre

16h15 / 18h15 • Conservatoire à Rayonnement Régional de Lille, rue Alphonse Colas, 59000 Lille

Approche posturale du geste instrumental à destination des élèves et parents d'élèves du conservatoire

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue

## Dimanche 13 Octobre

16h / 18h • Le 188, Tiers-lieu culturel, 1 bis rue Castiglione 59000 Lille

Présentation et dédicace du livre « En paix avec mon corps » accompagnée d'un spectacle chorégraphique « danse et burlesque »

Accueil dès 15h

Intervenante : Brigitte Laurent, autrice et analyste psycho-organique

18h • Chaud Bouillon, passage de l'Internationale, 59000 Lille

Présence scénique et coaching artistique, à quoi ça sert ?

Professionnels ou amateurs, envie d'améliorer votre impact sur votre public, votre charisme sur scène, votre interprétation ?

Intervenant : Compagnie les clowns

Inscriptions nécessaire : 06.82.35.79.69

Ça continue après...

## Jeudi 24 Octobre

18h / 22h • Les 4Écluses, rue de la Cunette 59377 Dunkerque

Jamsession postures instrumentales

Intervenant : Stéphane Quoniam, posturologue