

# PRÉVENTION DES BLESSURES

Livres et articles disponibles à la bibliothèque du Conservatoire

Liens vers quelques ressources en ligne

**Livres disponibles à la bibliothèque :** cliquez sur le titre pour plus d'informations

---

Si le livre n'est pas disponible dans votre établissement, vous pouvez faire une demande de prêt entre bibliothèques.



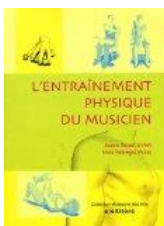
[Accorder son corps : l'eutonie pour les musiciens et les chanteurs](#)



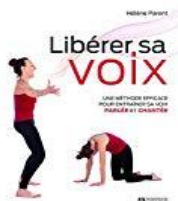
[La colonne d'harmonie : les conseils d'un ostéopathe aux musiciens pour qu'ils prennent soin de leur corps](#)



[Le corps musicien : manuel de prévention pour une pratique optimale](#)



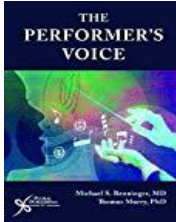
[L'entraînement physique du musicien](#)



[Libérer sa voix : une méthode efficace pour entraîner sa voix parlée et chantée](#)



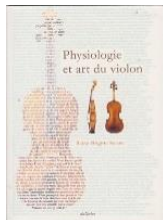
## La main du pianiste : méthode d'éducation posturale progressive



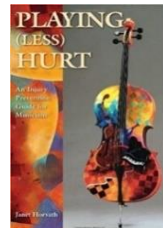
## The performer's voice



## Le musicien, un sportif de haut niveau



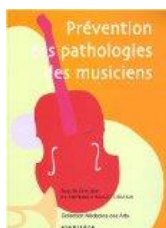
## Physiologie et art du violon



## Playing (less) hurt : an injury prevention guide for musicians



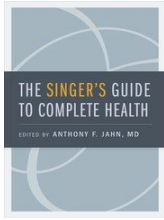
## La posture et le geste du guitariste



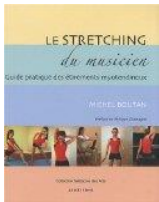
## Prévention des pathologies des musiciens : actes du colloques "Prévention des affections professionnelles des musiciens"



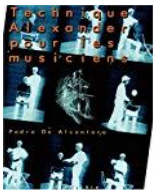
## Le Qi Gong du musicien : l'art du corps dans l'art des sons



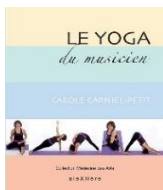
## The Singer's guide to complete health



## Le stretching du musicien : guide pratique des étirements myotendineux à l'usage des musiciens



## Technique Alexander pour les musiciens



## Le yoga du musicien

### Articles de périodiques : version papier disponible dans certaines bibliothèques

---

- Bois **Don't warm up yet : an injury prevention guide for clarinetists** / Kristin M. Keesey et Mary Alice Druhan  
The Clarinet (2013) Vol. 40, no 4, p. 47-49. (Disponible à Montréal)
- Bois **Why we need to focus on our musical bodies : a look at injury among clarinetists** / Mary Alice Druhan et Kristin M. Keesey  
The Clarinet (2013) Vol. 40, no 2, p. 49-50, 52, 56, 59. (Disponible à Montréal)
- Bois **Ask the doctor : doing flexibility exercises in your warm-up** / W. J. Dawson  
The Double reed (2014) Vol. 37, no 3, p. 137-140. (Disponible à Montréal et Québec)

Cordes frottées **No pain, big gain : how "air play" can help you improve performance and avoid injury** / Patrick Sullivan  
Strings (2015) Novembre 2015, no 247, p.26-27. (Disponible à Montréal et Québec)

Cordes frottées **Avoid injuries : develop a warm-up routine** / Patrick Sullivan  
Strings (2015) Mai 2015, no 241, p. 26-27. (Disponible à Montréal et Québec)

Cordes frottées **7 ways to ease tension & avoid debilitating, chronic pain : allow your body to move the way it's suppose to move, before a physical block becomes a creative block** / Christopher Roberts  
Strings (2013) Avril 2010, no 216, p. 33-34. (Disponible à Montréal et Québec)

Cordes frottées **Health watch : how to address your string students' injuries** / Louise Lee  
Strings (2010) Mars 2010, no 179, p. 31-32 (Disponible à Montréal et Québec)

Cuivres **Maintaining a healthy embouchure : preventing injuries in brass musicians** / Nicole Piuonno  
ITG journal (2010) Vol. 34, no 4, p. 59. (Disponible à Montréal et Québec)

Percussion **Blisters : the inside story** / Darin Workman  
Percussive notes (2010) Vol. 48, no 6, p. 50-52. (Disponible à Montréal et Québec)

Percussion **The secret to injury prevention** / John Mckinney  
Percussive notes (2010) Vol. 48, no 3, p. 12-13. (Disponible à Montréal et Québec)

Tout instrument La revue **Médecine des arts**, disponible à Montréal, offre une panoplie d'articles intéressants sur la santé du musicien.



## Articles en ligne : cliquez sur le lien pour y accéder

---

- Tout instrument [How yoga benefits musicians](#)
- Tout instrument [Preventing injury for instrumental instruments](#)
- Tout instrument [The real reason musicians are dropping out of music schools](#)
- Tout instrument [Santé auditive des musiciens : la musique qui fait mal](#)
- Tout instrument [Tendinites : 10 conseils pour les éviter](#)
- Tout instrument [Syndrome de surmenage chez le jeune musicien \(TMS\) : les facteurs de risques](#)

## Visionnement : cliquez sur le lien pour y accéder

---

- Cordes [Les douleurs musculo-squelettiques chez les musiciens](#)  
Capsule produite par l'Université de Sherbrooke et mise en ligne sur Youtube.

## Mots-clés pour trouver d'autres documents sur le sujet dans notre catalogue :

---

Dystonie  
Exercices pour musiciens  
Eutonie  
Lésions et blessures  
Méthode Feldenkrais  
Posture  
Prévention  
Santé et hygiène  
Technique Alexander  
Tendinite