

## 10 conseils prévenir les blessures chez les musiciens

- 1. Faites une période de réchauffement au début de chaque pratique.** Ces moments servent à réchauffer vos muscles et votre corps. Vous pouvez aussi travailler l'intonation et la justesse en jouant des notes longues.
- 2. Débutez lentement.** Démarrez en douceur puis pratiquez ce qui demande le plus d'effort physique et d'énergie.
- 3. Évitez le surentraînement des petits muscles.** Ceci est la cause principale des tendinites. Si vous pratiquez un passage qui sollicite des petits muscles en particulier (ex. pouce, annulaire), limitez-vous à le pratiquer 10 fois par jour. Ensuite, prenez une petite pause ou pratiquez de préférence autre chose qui ne sollicite pas les mêmes muscles de façon répétitive.
- 4. N'attendez pas de sentir une douleur pour prendre une pause.** Attention : lorsque vous êtes trop concentré ou absorbé, vous risquez de ne pas sentir la douleur. Ne pas sentir la douleur sur de longues périodes et de façon répétée peut mener à une blessure.
- 5. Planifiez dans la semaine les entraînements (pratiques) et périodes de repos.** Les athlètes de haut niveau planifient leurs entraînements de façon à alterner les périodes d'efforts et les périodes de récupération. N'oubliez pas : en tant que musicien, vous êtes un athlète des petits muscles.
- 6. Examinez les gestes que vous faites dans le cadre de votre travail et voyez s'ils sont similaires aux gestes que vous faites lors de vos pratiques.** Parfois, une tendinite ou autre blessure peut être latente dans le cadre de votre travail et s'amplifier avec la pratique d'un instrument ou vice versa.
- 7. Si vous êtes blessé et que vous sentez une douleur persistante (épaule, bras, poignet, main ou autre partie du corps), consultez un professionnel de la santé.** Votre professionnel pourra vous conseiller selon votre situation (médecine traditionnelle, sportive ou / et alternative).

## Comment prévenir les blessures chez les musiciens (suite)

8. **Si vous avez un problème concernant vos dents de sagesse ou prothèses dentaires, consultez un professionnel.** Voyez si vos problèmes dentaires affectent la pratique de votre instrument. Parlez-en également à votre professeur afin de trouver des solutions ou alternatives durant vos cours. Votre professeur pourrait modifier le contenu de votre cours afin de vous aider.
9. **Avoir une saine hygiène de vie.** Visez l'équilibre au niveau du sommeil, de la nutrition et de l'activité sportive.
10. **Rappelez-vous : la pratique d'un instrument est un entraînement physique.** Pensez comme les athlètes et au besoin, allez chercher des outils pour chaque facette de votre entraînement. Ainsi, vous participerez activement à créer les conditions gagnantes.