Guide de Prévention des troubles musculo-squelettiques à l'usage des accordéonistes

François Tardif
Dr Véronique Moret

Vous avez le plaisir de jouer d'un instrument riche, passionnant, exigeant : l'accordéon !
Lourd et encombrant, il a déjà fait souffrir nombre de vos pairs
(vous-même peut-être aussi ?) Les blessures sont-elles évitables ?

Oui, il est prouvé que les effets combinés d'une bonne hygiène de vie,
d'une activité physique régulière et d'une attention particulière
portée à la pratique de l'instrument diminuent le risque de blessure

Nous avons conçu ce petit guide d'exercices pour que votre accordéon ne devienne pas
un instrument de torture à l'origine de douleurs incontrôlables.

Envie d'essayer ?

François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des-arts.com
Médecine des arts®

Le plus important : gardez-vous en bonne santé

Manger correctement !

Buvez suffisamment !

Bougez !

Dormez !

Amusez-vous

François Tardif
Dr Véronique Moret

Hygiène de vie et pratique musicale

Veuillez à vous nourrir et à vous hydrater correctement, à dormir suffisamment.

Pratiquer une activité physique pendant 2 et 3 heures par semaine est bénéfique : marche sportive, vélo, natation, etc.

Des séances de relaxation sont toujours les bienvenues !

Quelques exercices d'échauffement sans instrument n'ont jamais fait de mal à personne !

François Tardif
Dr Véronique Moret

Il est important de préparer son corps avant de jouer de l'accordéon
tout comme un sportif le fait avant sa course.

Un échauffement raisonnable dure 10 minutes, chaque exercice est pratiqué 10 fois.

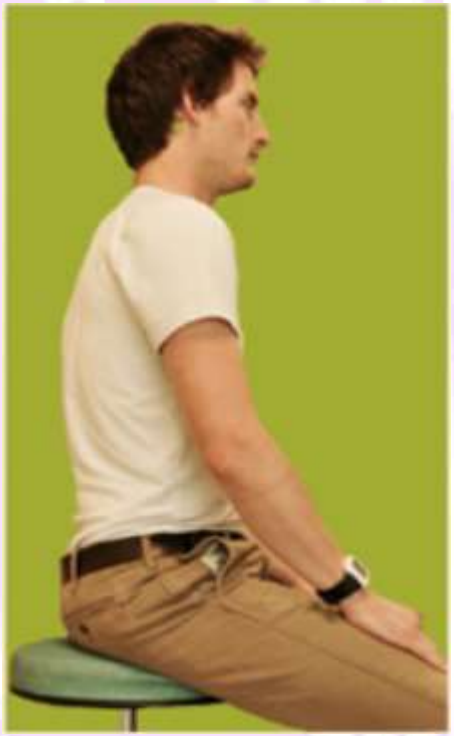
1. Bascule du bassin – échauffement du dos

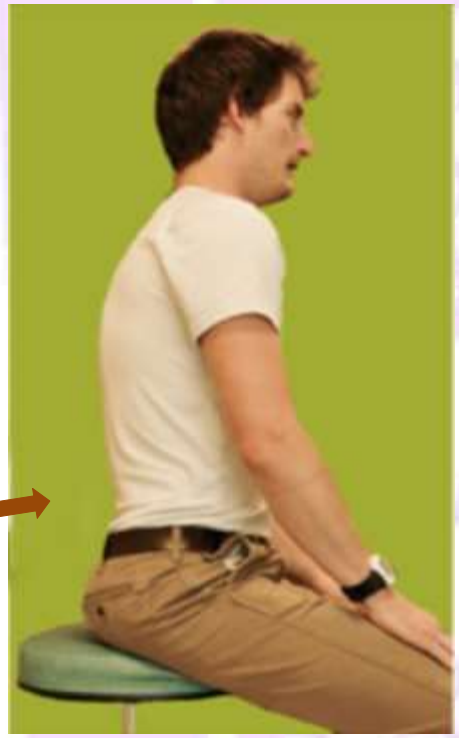
Exercice très simple pour réveiller, échauffer et détendre le bas du dos !

Basculez les fesses d'avant en arrière

François Tardif
Dr Véronique Moret

Bascule du bassin
Echauffement du dos





François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

2. Bascule du bassin – échauffement du dos

Posez les mains sur les hanches

Effectuez une dizaine de cercles avec votre bassin

François Tardif
Dr Véronique Moret

Bascule du bassin
Echauffement du dos

François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

3. Echauffement du muscle grand dentelé

Cet exercice peut se faire assis ou debout.

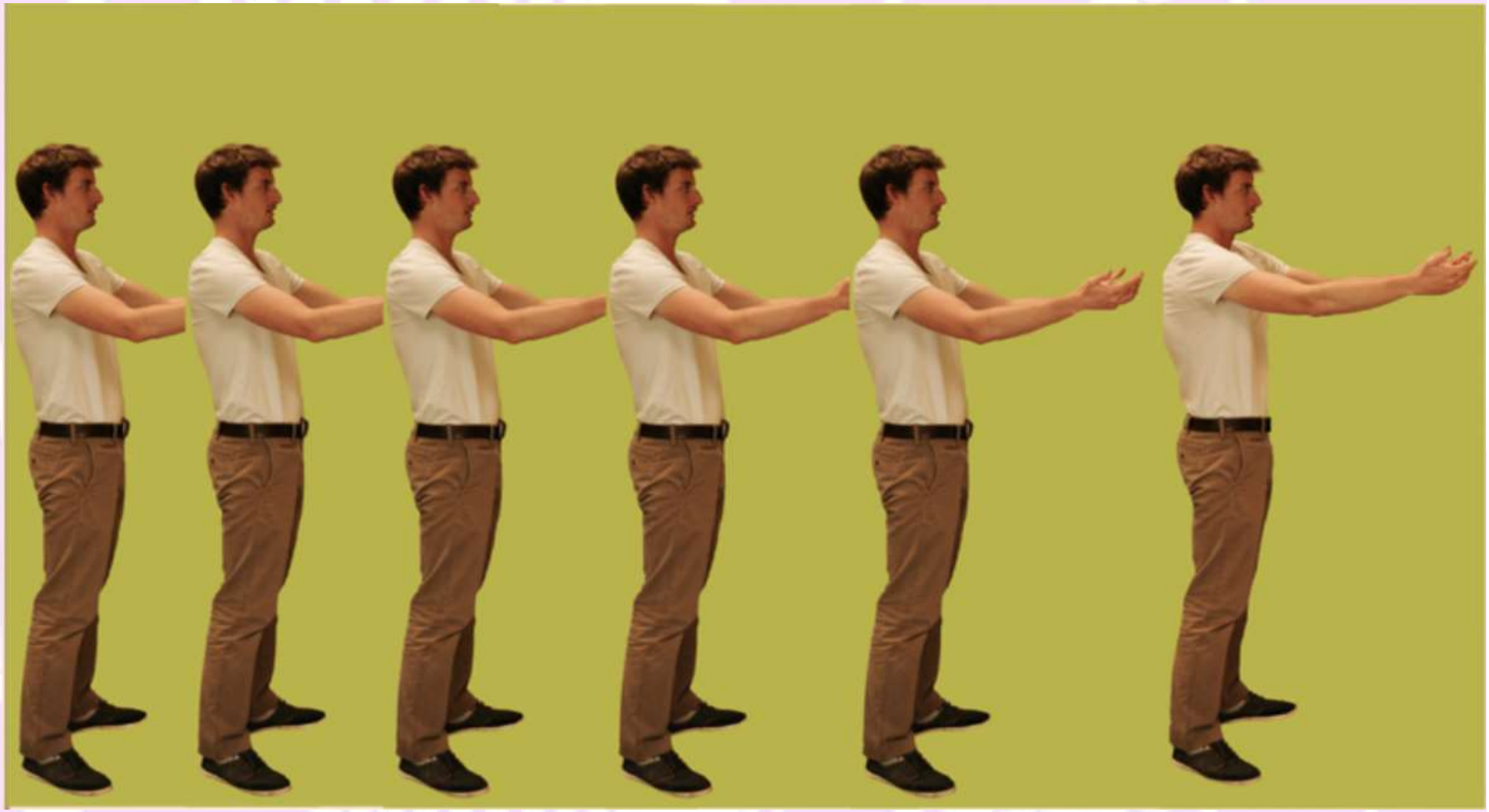
Tendez souplement les bras vers l'avant.

Amenez les mains en avant et en dehors (en supination).

Assurez-vous que le mouvement parte bien des omoplates !

François Tardif
Dr Véronique Moret

3. Echauffement du muscle grand dentelé



François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

4. Echauffement de la nuque : Oui !

Cet exercice se pratique en position assise,

les pieds bien à plat sur le sol,

la colonne droite et les bras détendus le long du corps.

Inclinez lentement la tête d'avant en arrière jusqu'à apercevoir le plafond.

François Tardif
Dr Véronique Moret

4. Echauffement de la nuque : OUI ? Oui !

François Tardif
Dr Véronique Moret

5. Echauffement de la nuque : non!

Cet exercice se pratique en position assise,

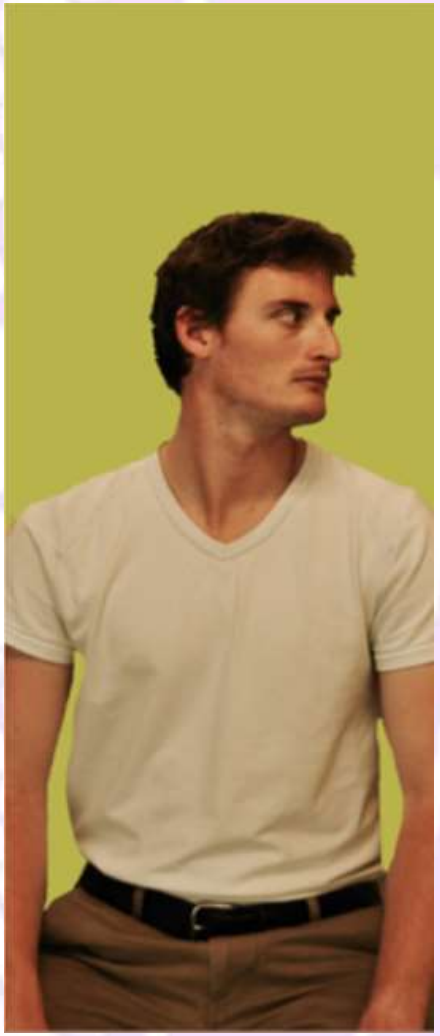
les pieds bien à plat sur le sol,

la colonne droite et les bras détendus le long du corps.

Tournez lentement la tête à droite, puis à gauche,
sans lever les épaules.

François Tardif
Dr Véronique Moret

5. Echauffement de la nuque
Quand c'est non, c'est non !



François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

6. Echauffement de la nuque : peut-être!

Cet exercice se pratique en position assise,

les pieds bien à plat sur le sol,

la colonne droite et les bras détendus le long du corps.

Penchez la tête sur le côté comme pour toucher l'épaule avec l'oreille,
vers la droite, puis la gauche,
sans lever les épaules !

François Tardif
Dr Véronique Moret

6. Echauffement de la nuque
Peut-être!

François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

7. Echauffement des épaules

Cet exercice se pratique debout ou assis,

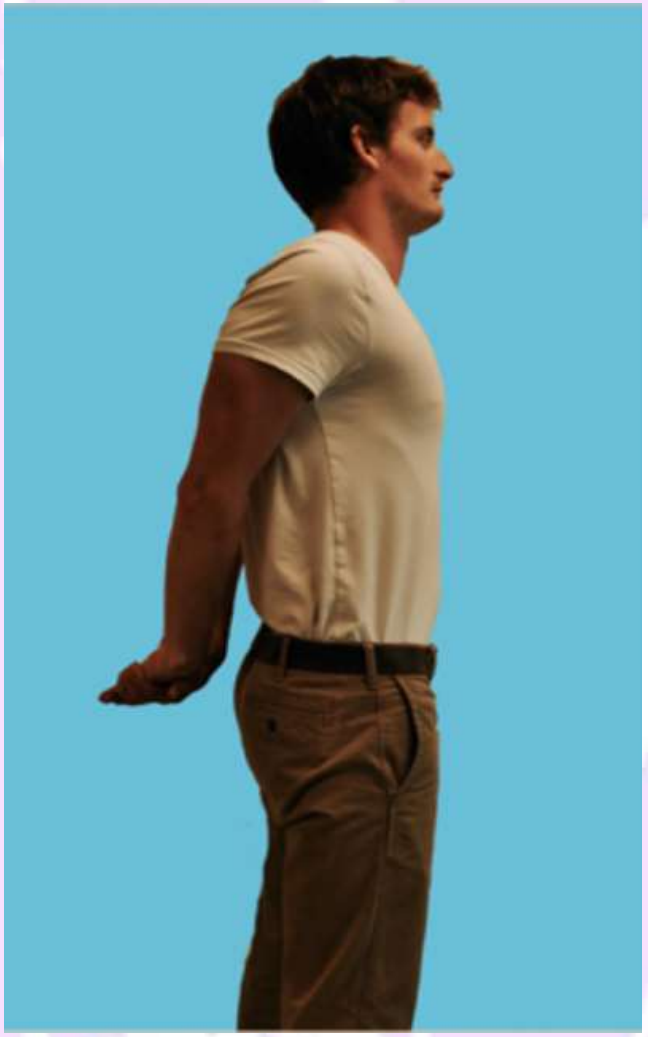
les pieds bien à plat sur le sol,

la colonne droite et les bras détendus le long du corps.

Amenez les mains derrière les fesses,
croisez les doigts, la paume tournée vers l'extérieur,
étirez les bras en direction du sol.

François Tardif
Dr Véronique Moret

Echauffement des épaules



François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

8. Echauffement du haut du dos

Cet exercice se pratique en position debout,

les mains plaquées contre un mur, à hauteur d'épaule,

les genoux légèrement fléchis.

Poussez les bras contre le mur en arrondissant le haut du dos.
Sentez le glissement des omoplates sur les côtés et vers l'avant.
Revenez à la position de départ sans vous arrêter.

François Tardif
Dr Véronique Moret

Echauffement du haut du dos

François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

9. Echauffement des avant-bras et des poignets

Cet exercice se pratique en debout ou assis,

le bras droit levé en avant, légèrement fléchi au niveau du coude,

la paume de la main tournée vers le sol.

Saisissez votre poignet avec la main gauche,
imprimez-lui une flexion vers le bas,
et tirez l'avant-bras vers l'avant.
Revenez à la position de départ sans vous arrêter.
répétez l'exercice en inversant les mains.

François Tardif
Dr Véronique Moret

9. Echauffement des avant-bras et des poignets

François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

Il est l'heure de prendre votre instrument
Mais, avez-vous pris le temps…

de vous installer correctement ?

- Les pieds bien ancrés sur le sol
- Les fesses au bord de la chaise
- Le bassin en équilibre
- Le buste redressé
- Les épaules détendues
- La tête droite, en face et à la même hauteur que la partition

Ceinture et bretelles ? !

François Tardif
Dr Véronique Moret

Votre instrument est-il bien adapté ?

Avez-vous soulevé du sol l'instrument ou auriez-vous pu le poser sur une table pour vous éviter des faux mouvements?

Les courroies sont-elles bien ajustées ?

La sangle gauche pas trop serrée ?

Vous paraîtrait-il raisonnable de vous accorder 10 minutes de pause après 50 minutes de jeu ?

Et de doubler la mise à la fin de l'entraînement pour quelques étirements bienfaisants ?

François Tardif
Dr Véronique Moret

Après l'entraînement ou le concert,
les étirements favorisent le retour au calme en douceur et la récupération.

Ils doivent être effectués sans-à-coup, sans douleur , pendant 20 à 30 secondes,
en respirant lentement et profondément.

Ils doivent procurer une sensation de tension légère et agréable.

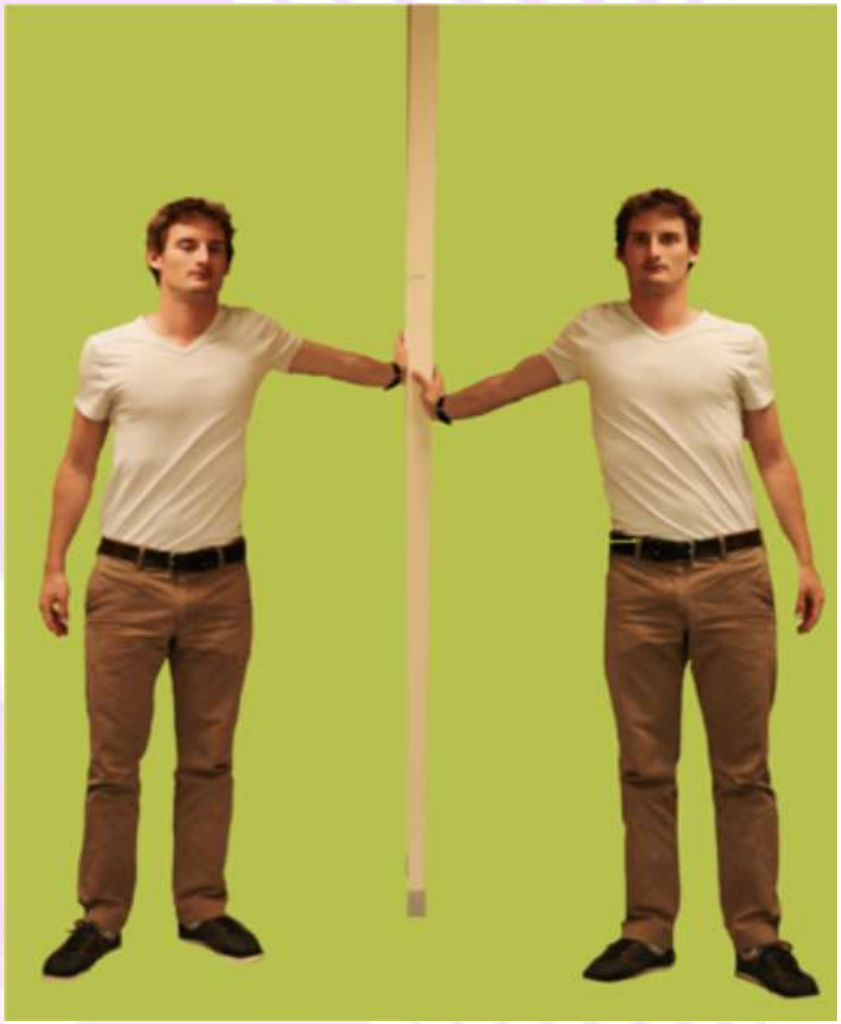
1. Etirement des muscles pectoraux

L'exercice se pratique debout
la paume de la main appuyée contre un mur, à hauteur de l'épaule,
le bras tendu, légèrement en arrière du torse.

Amenez doucement la ligne des épaules parallèle à la ligne des hanches.
Cet exercice est interdit aux personnes ayant déjà souffert d'une luxation d'épaule.

François Tardif
Dr Véronique Moret

Etirement des muscles pectoraux



François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des arts.com
Médecine des arts®

Pour terminer, reprenez tous les exercices
effectués lors de l'échauffement, dans l'ordre inverse,
plus lentement,
en vous arrêtant quelques secondes à la fin des mouvements
et en respirant calmement et profondément.

Guide de prévention des troubles musculo-squelettiques à l'usage des accordéonistes

François Tardif
Dr Véronique Moret

www.medecine-des-arts.com
Médecine des arts®