

# Au-delà de la performance : prendre soin de soi

---

**8 SEPTEMBRE  
2026**

---

Mardi  
9h-21h

---

**CONSERVATOIRE  
NATIONAL SUPÉRIEUR  
DE MUSIQUE ET  
DE DANSE DE PARIS**

---

209 avenue Jean Jaurès  
75019 Paris

## **Au-delà de la performance : prendre soin de soi**

Le CNSMDP affirme son engagement en faveur de la santé et du bien-être pour toutes et tous. De nombreux dispositifs accompagnent déjà les pratiques artistiques face aux exigences physiques et mentales qu'elles impliquent, en mêlant prévention, soins et accompagnement afin de favoriser des conditions d'étude et de travail adaptées à chacun. Cette attention portée au corps et à l'esprit s'inscrit pleinement dans une réflexion plus large sur la qualité de vie et la durabilité des parcours artistiques.

Dans le cadre des journées d'accélération du PEPR ICCARE et porté par le Programme Gradué Art, le CNSMDP souhaite aujourd'hui aller plus loin en mettant en dialogue ces dispositifs de terrain avec les travaux de recherche consacrés à la santé de la performance, tant physique que mentale. Cette journée sera rythmée par des tables rondes qui permettra d'aborder de nombreux sujets comme le surmenage, les perceptives des recherches sur la santé effectuées au CNSMDP ou encore la santé des femmes. Des ateliers permettront d'aborder le bien-être par le regard de l'artiste dans des performances variées.

Ces regards croisés entre apports théoriques, expériences cliniques et regard artistique ont pour ambition de questionner et de permettre une appropriation de sa propre santé dans un contexte des pratiques du CNSMDP.

**9h-9h30**

**ACCUEIL CAFE**

**9h30-10h**

*salle Nadia Boulanger*

**MOTS D'OUVERTURE**

ÉMILIE DELORME

(CNSMDP) et

SOLVEIG SERRE

(CNRS)

**10h-11h**

**LES CONSÉQUENCES  
DU SURMENAGE**

*salle Nadia Boulanger*

Animée par

THOMAS MAMOU

(médecin du sport et ancien

médecin du CNSMDP)

Avec XAVIÈRE BARREAU

(médecin du sport,

coordinatrice du service

de médecine de la danse de

l'Opéra National de Paris),

OLIVIER COLDEFY

(psychologue clinique

chez Thalie Santé) et

AMANDINE DORGET

(médecin du CNSMDP)

**11h-11h15**

**PAUSE**

**11h15-12h15**

**LA SANTÉ DES FEMMES.  
CRÉER AU FIL DE LA VIE.  
CONCILIER LES ÉQUILIBRES  
TOUT AU LONG DE  
SON PARCOURS**

*salle Nadia Boulanger*

Animée par

CORALIE VINCENT

(CNRS, IRCAM)

Avec ÉLÉONORE GAGEY

(chanteuse lyrique, ancienne

sage femme des hôpitaux de

Paris - association

« enceinte en scène »),

CHARLOTTE MACLET

(1<sup>er</sup> violon du Quatuor Zaïde) et

CAROLE MAITRE

(médecin gynécologue

et médecin du sport à

l'INSEP, Institut National

du Sport, de l'Expertise

et de la Performance)

**12h30-14h**

**COCKTAIL DÉJEUNATOIRE**

**14h-15h30**

*salon Vinteuil ou*

*salle Nadia Boulanger*

STÉPHANIE PILLON

(gestalt-thérapeute, coach

professionnelle et formatrice)

Initiation aux PSSM - premiers

secours en santé mentale

**14h-15h puis 15h45-17h15**

*plateau 1*

*Atelier de massage*

*acousmatique : vers un*

*environnement sonore*

*dédié au mieux-être*

LAURENT CORVALAN

GALLEGOS et

VINCENT ISNARD

(Ensemble Irma)

Collaboration et scénographie

de SOPHIE LARGER

(designer-chercheur

et professeur à l'École

nationale supérieure des

Arts Décoratifs-PSL)

**15h45-17h15**

*studio 116-117*

*Recherche-création danse*

HSUAN CHANG,

KENZA KABISSO,

PIERRE-LOUP MORILLON

*Avertissement : certains projets*

*présentés comportent de la nudité.*

**17h30-18h45**

*salle Nadia Boulanger*

**DU TRAC À LA DOULEUR :  
LA SANTÉ DES ÉTUDIANTS  
DU CNSMDP AU CŒUR  
DE LA RECHERCHE**

Animée par

CÉLINE BOUISSOU

(doctorante en Science

du Mouvement du

Humain, chercheuse

en accueil CNSMDP)

Avec MARTIN BARRÉ

(doctorante à l'EHESS

et Université Jean

Moulin, Lyon 3) et

AGATHE CHARBONNEAU

(doctorante à l'EHESS)

**19h**

**COCKTAIL**

*Performance de musique*

*électronique avec des*

*instruments fabriqués avec*

*du matériel hospitalier.*

Par AXEL BARRATT DUE,

artiste sonore, compositrice

et PhD « Vocal non-

identities in a pneumatic

post-instrumentality » à

la Norwegian Academy

of Music (Norges

musikkhøgskole - NMH) à Oslo

# ICCARE



<http://pepr-iccare.fr>



**CONSERVATOIRE NATIONAL SUPÉRIEUR DE MUSIQUE ET DE DANSE DE PARIS**



**anr<sup>®</sup>**

**PSL**  **SACRe**  
UNIVERSITÉ PARIS

Le programme de recherche ICCARE bénéficie d'une aide de l'État gérée par l'Agence nationale de la recherche au titre de France 2030 portant la référence ANR-23-PEIC-0001.