



## ISABELLE DUCHESNE PHYSIOTHÉRAPEUTE, B.Sc., FCAMT

Membre de Canadian Academy of Manipulative Therapy,  
Canadian Society of Hand Therapist & Performing Arts  
Medicine Association

Unique physiothérapeute québécoise diplômée Médecine  
des Arts Europe© et Formatrice Plaisir de Jouer© (Paris)

isabelleduchesne.com  
(514) 707-8296



### PHYSIOTHÉRAPEUTE EXPERTE POUR LES MUSICIENS

Prévention & Traitement des blessures professionnelles  
du musicien

Optimisation de la performance musicale.

- Thérapie manuelle orthopédique avancée & Puncture physiothérapique aiguilles sèches.
- Prévention des troubles fonctionnels du musicien & solutions au surmenage musculaire.
- Optimisation de la posture, du geste & du soutien musculaire de l'instrument.
- Rééducation de la main et du membre supérieur en respect de l'anatomie fonctionnelle et du geste instrumental.
- Traitement des dysfonctions temporo-mandibulaires et acouphènes somato-sensitifs.
- Rééducation du masque et de l'embouchure du musicien (région bucco-faciale).
- Exercices fondamentaux de la préparation physique incluant le masque et l'embouchure.
- Optimisation des détachés et des attaques pour de la précision par une langue efficace.
- Optimisation de la posture, du geste & du soutien musculaire de l'instrument.
- Ajustement d'épaulière, de harnais et courroie: ergonomie à l'instrument.

### ENSEIGNEMENT INDIVIDUEL OU DE GROUPE (EN ATELIER)

- Prévention des douleurs par une compréhension et intégration de l'anatomie fonctionnelle utilisée par le musicien.
- Optimisation de la posture de la tête et du rachis.
- Comment dynamiser et obtenir une indépendance des bras par une épaulement efficace!
- Comment libérer vos doigts pour atteindre une souplesse et une précision optimales.

- Optimisation de la respiration & du soutien musculaire de l'instrumentiste à vent et du chanteur par la respiration physiologique indispensable au jeu.
- Intégration de l'anatomie fonctionnelle nécessaire à l'obtention d'une respiration fluide et d'un souffle optimal.
- Approfondir les connaissances de la région bucco-faciale pour un masque souple et stable
- Comment jouer plusieurs heures et multiplier la puissance & l'endurance de vos mains.
- Comment libérer vos mains sans toucher à la technique par une optimisation de l'utilisation de la musculature de la main, de l'avant-bras, de l'épaule & du cou.
- Préparation active à la performance par un échauffement dynamique et post-performance par une récupération active avec des exercices fondamentaux spécifiques à la pratique instrumentale.

### FORMATION

- **Puncture Physiothérapique avec Aiguilles sèches Avancé**  
OPPQ Ordre Professionnel de la Physiothérapie, Cours de base et avancé  
Février 2023-Février 2024
- **Diplôme Européen en Médecine des Arts ©**  
Clinique du musicien et de la performance musicale (Paris)  
Octobre 2013-Juillet 2022
- **Diplôme Plaisir de Jouer©**  
Formateur Marc Papillon, kinésithérapeute (formation individuelle)  
Clinique du musicien et de la performance musicale (Paris)  
Octobre 2013-Juillet 2014  
Optimisation du geste & performance musicale
- **Diplôme Advanced Orthopaedic Manual and Manipulative Physiotherapy**, Niveau FCAMPT  
Association Canadienne de Physiothérapie (ACP)  
Septembre 1992- Avril 2000

### CLINIQUE SPORTIVE MAA

2070, rue Peel , Montréal, QC H3A 1W6 | (514) 845-2233, poste 234  
cliniquemaa@clubsportifmaa.com | www.clubsportifmaa.com