

# MARC PAPILLON

Coach, Kinésithérapeute et Formateur  
Vidéo-Formation pour Musiciens Professionnels  
Co-fondateur de la Clinique du Musicien - Paris

www.marcpapillon.com  
contact@marcpapillon.com  
00. 33. (0) 6. 62 .23. 61. 03

## Activités Professionnelles

### COACHING PHYSIQUE, TECHNIQUE, STRATÉGIQUE ET MENTAL DU MUSICIEN

#### Coaching Individuel et de Groupe - Europe - Canada - Etats-Unis - Amérique du Sud - Asie

- . Préparation de concerts, réussir son concours, préparer son prochain enregistrement
- . Optimisation du geste - Mains - Lèvres - Langue - Masque - Epaules - Dos - Membres inférieurs
- . Respiration et Gestion des émotions - Effacer son anxiété / stress négatif / trac
- . Sortir de la dystonie de fonction - Performance sans dépendance - En quête d'excellence
- . Conseils techniques à la reprise progressive d'une activité physique régulière - Réathlétisation.
- . Co-animation avec d'autres musiciens pédagogues : Masterclasses.
- . Travail en balnéothérapie - Apnée - Nages - Danses - Gestion des Peurs - Expression Corporelle

### ERGONOMIE ET PERFORMANCE

#### Ergonomie - Innovation - Fonctionnalité - Esthétisme

- . Design de l'instrument de musique : Optimisation de l'instrument et de ses interfaces.
- . Conception et réalisation d'orthèses de travail et de repos.
- . Utilisation de feed back numériques (photos, vidéo et cohérence cardiaque)

### DANSE ET ANALYSE DU MOUVEMENT

#### Coaching Individuel et de Groupe

- . Ateliers « Développer les ressources nécessaires à l'expression artistique ».
- . Ateliers Danse Contact Improvisation en Asie et à Paris.

### PUBLICATIONS DE LIVRES ET CREATION DE VIDÉO-FORMATION

#### Auteur de Plusieurs Ouvrages et Ateliers

- . 2001 « La main du pianiste », « The pianist's hand » (2001) Ed Alexitère.
- . 2007 « Prévention des pathologies des musiciens » (2007) Ed Alexitère.  
Ouvrage collectif sous la direction du Professeur Tubiana.
- . 2011 « La main du guitariste » « The guitarist's hand » (2011) Ed Alexitère.
- . 2013 « S'amuser, c'est mieux jouer ! » (2013) Éditions Marc Papillon.
- . 2014 « Le corps du musicien professionnel » (2014) Plus de 80 Vidéo-Formations.  
destinées aux musiciens professionnels, Éditions Marc Papillon.
- . 2019 « Anatomie du Musicien, Technique et Performance, Violon et Alto. (2019), Éditions Marc Papillon.
- . 2020 « Jour 1-2 et 3 », destinés aux professeurs de musique, (2019-2020), Éditions Marc Papillon.

### PÉDAGOGIE ET PERFORMANCE - 2004-2014

#### Formateur Médecine des Arts®

- . Conférences et cours en didactique instrumentale, pour les musiciens professionnels,
- . Préparation au professorat au sein de Conservatoires, d'Universités (Paris - Bruxelles - Montréal), CEFEDM, CNFPT, et organismes privés.
- . Directeur de mémoires de diplôme universitaire (D.U.) et d'école de kinésithérapie.

### CONSULTATION PLURIDISCIPLINAIRE POUR LES MUSICIENS - 2004-2014

#### Consultant avec les Professeurs Tubiana, Rondeau, Dehais et Philippe Chamagne,

- . Chirugiens de la main, neurologues, rhumatologues, pédiatres, médecins du travail et rééducateurs spécialisés, à l'Institut de la Main (Clinique Jouvenet) et à la Clinique du Musicien à Paris.

### RÉÉDUCATION ET PERFORMANCE - 1999-2014 - Co-crédation de la Clinique du Musicien

#### Kinésithérapeute et Coach au Centre de Rééducation du Musicien - Clinique du Musicien - Paris

- . Rééducation posturale et prévention des pathologies fonctionnelles des musiciens,
- . Expertise concernant la rééducation des dystonies de fonction de la main et de la région buco-faciale du musicien. Rééducation de la main et du membre supérieur.
- . Rééducation des Troubles Musculo Squelettiques(TMS).
- . Ergonomie, geste et posture du musicien.

## Formations et Diplômes Professionnels

- 2018-2019** FORMATION DE SKYPER auprès d'Olivier Le Gargean - Navigateur - Artiste Peintre  
Traversées du Golfe de Gascogne (Trio), de l'Océan Atlantique (Quintet) et de l'Océan Pacifique (Duo)
- 2016-2018** FORMATION Membres inférieurs - CLINALLIANCE - PARIS  
Membres inférieurs - Pieds - Genoux - Hanches - Balnéothérapie
- 2014-2016** DANSE EN EAUX PROFONDES - ÉGYPTE - ISRAËL - INDONÉSIE - THAÏLANDE - INDE  
Conscience corporelle - Relaxation - Méditation - Apnée - Plaisir de Danser
- 2010-2013** FORMATION MONTAGE VIDÉO – ÉCRITURE – AUTO-ÉDITION en ligne  
Projet d'étude : Création du premier coaching-vidéo en ligne pour musiciens professionnels
- 2009-2010** FORMATION EN THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE – IFFORTHECC  
Institut Francophone de Formation et de Recherche en Thérapie Comportementale et Cognitive  
Docteur Jean Cottraux, Direction scientifique et Docteur Charly Cungi, Direction de l'enseignement  
Diplôme des fondamentaux en Thérapie Cognitive et Comportementale (2010)
- 2008-2010** FORMATION EN DANSE CONTACT IMPROVISATION - Stéphanie Auberville  
La Danse Contact Improvisation joue avec les lois physiques et les rapports humains à travers la gravité et l'expansion, l'altruisme et la résistance, l'inertie et l'impulsion, l'acceptation et le refus, toutes sortes de données qui s'opposent ou qui trouvent leur résolution dans la danse.
- 1997-2018** COURS ET FORMATIONS AUX TECHNIQUES PSYCHO-CORPORELLES  
Massage - Respiration - Méditation - Acroyoga - Yoga - Fly Yoga - Relaxation - Pilates  
Renforcement Musculaire - Stretching - Technique Alexander - Méthode Feldenkreis.
- 2004-2006** CONSERVATOIRE DU XI ARRONDISSEMENT DE PARIS  
Classe de Marie-Christine Dacqui - contrebasse.
- 2000-2005** ÉCOLE FRANÇAISE D'ORTHOPÉDIE ET DE MASSAGE (EFOM) - Boris Dolto  
Formation en thérapie manuelle. Levées de tensions, chaînes musculaires, Posture et organisation musculaire du rachis, Abord manuel du ventre, Mobilisations du rachis, Étirement musculaire.
- 2003-2004** ÉCOLE DIDIER LOCKWOOD (PARIS)  
École de jazz, classe de contrebasse.
- 1997-2000** DIPLÔME EUROPÉEN MÉDECINE DES ARTS ®  
Formation en partenariat avec le Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris, orientée exclusivement sur les aspects médico-scientifiques des pratiques instrumentales : physiologie, prévention, pathologie, thérapeutique, rééducation fonctionnelle, stress, trac, ergonomie du geste.  
Mémoire : « Education posturale de la main au piano à l'aide de partitions ».
- 1998-1999** MASTER EN SCIENCES ET TECHNOLOGIES à l'Université de Technologie de Compiègne  
Diplôme d'Etude Supérieur Scientifique - Design Industriel - Conception de Produits  
Projet d'étude : design et ergonomie de l'instrument de musique.  
Stages en design, conception de produits et ergonomie, Consultant en ergonomie
- 1997-2007** FORMATION CONTINUE AUPRÈS DE PHILIPPE CHAMAGNE  
kinésithérapeute précurseur dans le domaine de la rééducation fonctionnelle du musicien.
- 1997-1998** CENTRE D'INFORMATION MUSICALE (CIM), école de jazz, Paris.
- 1993-1997** HAUTE ÉCOLE LIBRE DE BRUXELLES. Diplôme de Kinésithérapeute,  
"Approche de la dynamique instrumentale. Éducation de la main musicale du bassiste."  
Intervenant dans la classe de basse, section jazz, au Conservatoire Royal de Bruxelles.
- 1978 à Aujourd'hui** EXPÉRIENCES ACTIVITÉS PHYSIQUES  
Football, Rugby, Tennis, Tennis de table, Hand, Volley, Beach Volley, Basquet, Baseball, Babington, Squash, Golf, bowling, Saut en longueur, Saut en hauteur, Triple saut, Lancer de poids, Courses, Course d'orientation, Semi-marathons, Marathons, Course d'obstacles dans la boue (Mudday), Boxe française, Boxe thaï, Lutte, Wing Chun, Qi Gong, Capoeira, Paintball, Tir, Tir à l'arc, Trotinette, Roller, Bicross, Cyclisme, Vélo Tout Terrain, Scooter, Moto trail, Motos de collection, Gymnastique au sol, Anneaux, Barre fixe, Barres parallèles, Saut de cheval, Cheval d'arçon, Mini trampoline, Grand trampoline, Tumbling, Papillon, Dos crawlé, Brasse, Crawl, Optimiste, Planche à voile, Monocoque, Catamaran, Traversée de l'Atlantique, Traversée du Pacifique, Kite surf, Surf des mers, Chasse sous-marine, Ski nautique, Wakeboard, Paddle, Morey, Jetski, Aviron, Canoé Kayak, Canoé, Canyoning, Luge, Patinage, Ski alpin, Ski de fond, Ski de randonnée, Monoski, Surf des neiges, Halfpipe, Varappe, Escalade, Randonnée Moyenne montagne, Haute montagne, Raquettes, Traineaux à chiens, Cheval de randonnée, Danse africaine, Danse contemporaine, Tango, Barre aux sol, Stretching, Fitness, Crossfit, Cirque, Slackline, Danse contact Improvisation, Yoga, Tantra, Respiration, Relaxation, Méditation, Équilibrisme, Acroyoga, Fly yoga, Tissus, Trapèze, Pilates, Musculation, Alexander, Feldenkreis, Thomatis, Percussions corporelles, Danse en eaux profondes, Apnée, Plongeon, Saut à l'élastique, Chute libre, Trapèze Fixe, Trapèze volant, Via Ferrata, spéléologie...