

GESTES ET POSTURES MUSICIENS

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents spécifiques aux musiciens
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de l'utilisation d'un instrument de musique de façon à minimiser la fatigue, les douleurs et éventuelles lésions ; et afin d'améliorer la qualité de l'expression musicale
- Adopter une bonne hygiène de vie

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Importance du corps dans le jeu instrumental
- Facteurs de risque et pathologies du travail des musiciens : efforts et temps de travail importants, gestes répétitifs favorisant les crispations et les tensions
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter en fonction de l'instrument utilisé :
 - posture équilibrée (debout ou assis)
 - gestes précis et utilisation de l'instrument
 - travail sur la respiration
- Hygiène de vie

PUBLIC

Musiciens

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE DE LA
FORMATION

1 journée
soit
7 h de formation

RECYCLAGE CONSEILLÉ

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats

VALIDATION

- Remise d'une attestation individuelle de formation (Gestes et postures - Musiciens)

QUALIFICATION DU FORMATEUR

Praticien Ostéopathe diplômé
Formateur spécialisé en gestes et postures des musiciens
Formateur PRAP



NEO
FORMA