



**culture•lab<sup>29</sup>**

L'AGENCE CULTURELLE DU FINISTÈRE

ACCOMPAGNEMENT • CONSEIL • FORMATION

## **Programme de formation professionnelle**

---

# **Gestes et postures du musicien intervenant : prévenir les troubles musculo-squelettiques**

---

### **PUBLIC CONCERNE**

Musicien intervenant en milieu scolaire, enseignant, musicien

### **PREREQUIS**

Pas de prérequis

### **MATERIEL A APPORTER EN FORMATION**

Prévoir une tenue souple et confortable, un tapis de sol ou un coussin et le matériel nécessaire à la prise de notes.

### **OBJECTIF GENERAL**

Dans sa pratique le musicien intervenant rencontre souvent des situations où conserver une posture et des mouvements adaptés n'est pas chose facile. Outre la pratique instrumentale, le transport de matériel, les trajets, les environnements de travail divers peuvent être des facteurs de troubles musculo-squelettiques qu'il est nécessaire de savoir éviter avant d'avoir à trop les supporter. La formation vise à connaître les bonnes pratiques pour prévenir les tensions et les blessures.

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- ✓ Acquérir les notions posturales de base pour bien porter et se déplacer
- ✓ Acquérir des outils pour mieux gérer les tensions musculaires
- ✓ Intégrer des éléments de prévention dans les pratiques pédagogiques



# Programme de formation professionnelle

## CONTENU DE LA FORMATION

### Jour 1 matin

- ✓ Notions d'anatomie et de physiologie :
  - Les courbures de la colonne et muscles posturaux à solliciter,
  - L'importance de la respiration diaphragmatique et du transverse
  - Les postures à éviter pour protéger l'appareil locomoteur
- ✓ Expérience des bonnes pratiques :
  - La respiration pour éliminer les tensions
  - L'échauffement corporel : posture debout inspirée des arts martiaux internes, qi qong
  - Les exercices progressifs sur la posture
  - La bonne posture : au repos, porter, se déplacer avec une charge, s'asseoir, en voiture, etc.
  - Étirements adaptés

### Jour 1 après-midi

- ✓ Mises en application en salle et en situation réelle des différents points vu dans la matinée
  - Porter le matériel
  - Charger et décharger une voiture
  - Installer sa salle de cours
  - Etc.

### Jour 2 matin

- ✓ Retours sur l'expérimentation des acquis du jour 1 : questions, difficultés
- ✓ Les cas particuliers
- ✓ Rappels et corrections
- ✓ Travail sur le ressenti et conscience corporelle (allongé, assis, debout)

### Jour 2 après-midi

- ✓ Technique spécifique d'étirements, renforcements pouvant répondre aux besoins individuels
- ✓ Proposition de mise en place dans l'emploi du temps quotidien de techniques de récupération et réharmonisations (auto massage, proprioception)
- ✓ Relaxation

## METHODES PEDAGOGIQUES

Méthode expositive avec des apports théoriques, un partage de notions et de situations communes ; méthode active avec une analyse des pratiques professionnelles et échanges dans le groupe, et méthode expérientielle avec des mises en situation, par groupes et des exercices interactifs.

## DOCUMENTS PEDAGOGIQUES FOURNIS AUX STAGIAIRES

Le diaporama et autres documents pédagogiques éventuels seront mis à disposition sur le Padlet (mur collaboratif) de la formation.



# Programme de formation professionnelle

## MODALITES D'EVALUATION

Validation des acquis des compétences et des connaissances tout au long de la formation par des questions, des exercices pratiques et des mises en situation et en application.

## FORMATRICE

### Amandine FRESSIER

Enseignante (FM, Violoncelle) et coordinatrice en école de musique en Bretagne pendant près de 10 ans, Amandine Fressier est formatrice auprès des équipes pédagogiques des Conservatoires et écoles de musique depuis 2013. Elle intervient seule ou en binôme sur des thématiques variées telles que le numérique, la place du corps dans l'enseignement artistique et le rapport enseignant/apprenant. Elle est animée depuis toujours par une recherche personnelle de la conscience corporelle à travers la danse et diverses pratiques (yoga, qi gong, pratiques respiratoires, ...) qu'elle a à cœur de transposer dans la pratique instrumentale.

### Charlotte VIAUD

Après des études de kinésithérapie en Belgique, Charlotte Viaud exerce pendant près de 15 ans en tant que kiné libérale. Elle pratique également le yoga, le qi gong et les arts martiaux internes depuis de nombreuses années. Musicienne amateur, (instruments à vents en musique du monde) elle s'intéresse à la question de la conscience corporelle, de la posture et de la respiration dans la vie du musicien. Son parcours personnel et son expérience de la kinésithérapie lui permettent d'intervenir dans des domaines tel que la prévention lors du port de charges, le travail respiratoire ou la ré harmonisation.

## DATES ET HORAIRES

Vendredi 17 mars et lundi 17 avril 2023, 09h-12h30 et 14h-17h30  
Soit 2 jours et 14 heures pédagogiques.

## LIEU

Le Patio  
29 bis rue Camille Langevin, 29600 Morlaix

## PARTICIPANTS

Minimum : 6  
Maximum : 12

N'hésitez pas à nous solliciter pour un aménagement de la formation en raison d'un handicap ou autre situation particulière. Nous chercherons les solutions les plus adaptées, si nécessaire avec des organismes spécialisés.

**Nous contacter :** [eva.perret@culturelab29.fr](mailto:eva.perret@culturelab29.fr) ou 07 85 68 98 76