**PROGRAMME DE FORMATION – plus d’informations au 09 81 69 34 38**

E-mail : [contact@formassimo.org](mailto:contact@formassimo.org) – Site Web : [www.formassimo.org](http://www.formassimo.org)

Siège : 249 rue Vendôme – 69003 Lyon

Adresse de correspondance : 8 rue du Gazomètre - 69003 LYON

Tél. 09 81 69 34 38

Siret : 481 200 731 000 42 - Code NAF : 8559A – formation continue d’adulte

N° de déclaration prestataire de formation : 82 69 11 00 969

# **INITIATION**

**Prévention des**

**Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) du musicien**

UNITE Prévention des risques professionnels, métiers du spectacle, métiers artistiques

## PUBLIC Musiciens professionnels souhaitant s’initier à la prévention

## OBJECTIFS OPERATIONNELS DU PROGRAMME DE FORMATION

Le stagiaire **s’initie aux bases d’un diagnostic sur les TMS**, il les définit, visualiseles troubles d’un point de vue **anatomique**, **repère** les facteurs de risque en lien avec la diversité des situations de travail et **identifie les contraintes et les ressources** pour des transformations futures.

Le stagiaire **agit sur les facteurs de risques des TMS** en **réalisant** **des exercices** pré et post pratique instrumentale. Il réduit les douleurs en lien avec les TMS. Le stagiaire **améliore** sa pratique instrumentale.

## OBJECTIFS DE L’UNITE

Avec une approche **Ergonomique** et **APA-Santé**, la formation vise à :

**Préserver** durablement la santé du musicien, **prévenir** l’atteinte et l’aggravation des TMS, **améliorer** les performances **tout au long de la vie professionnelle**.

## MOTS CLEFS

Artiste musicien, Santé, TMS, prévention, ergonomie, musicien, Activité Physique Adaptée-Santé, autonomie…

## LIEU 8 rue du Gazomètre, 69003 Lyon et 249 rue Vendôme, 69003 Lyon

## DUREE 16 heures

## PRE-REQUIS Expérience de la scène et du travail musicale souhaité.

## INTERVENANT Après 15 années en tant que danseuse professionnelle, Céline Claudel est titulaire d’un Master 1 « Sport, Santé, Société - spécialité mouvement, performance, santé, ingénierie » et d’un Master 2 « Ergonomie ». Elle met aujourd’hui son expérience et son savoir-faire aux services des artistes interprètes du spectacle.

## EVALUATION DES AQUIS

Une évaluation de la formation est réalisée auprès des participants à l’issue de la dernière journée.

## DUREE ET COUT PEDAGOGIQUE

Effectif limité à 5 personnes maximum. Temps individuels et collectifs.

2 jours (16 heures), 640 euros nets de taxes.

*Prise en charge possible par les différents fonds d’assurance formation*

# **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION**

**MODULE ERGONOMIE [8 heures]**

**Vers l’analyse des causes des TMS dans l’environnement du musicien**

Présentation des TMS

• Définition

• Regard anatomique

• Les facteurs de risque

Analyser une situation de travail en interrogeant

• Les conditions organisationnelles (les rythmes de l’activité, le collectif de travail …)

• Les dispositifs techniques

• Les différents espaces de travail

• Les ambiances de travail…

Diagnostiquer les causes des TMS

• Repérer les situations les plus à risque

• Identifier les ressources et les contraintes pour aller vers la transformation

Exercices, cas pratiques

**MODULE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE – SANTE [8 heures]**

**Appréhender le corps dans la diversité des situations de travail**

Le corps vu dans sa globalité

Réaliser et comprendre les exercices :

* d’échauffement
* de récupération
* antalgiques

**Pour toute information complémentaire et connaître les prochaines sessions**

[**www.formassimo.org**](http://www.formassimo.org) **–** [**contact@formassimo.org**](mailto:contact@formassimo.org) **– Tel : 09.81.69.34.38**