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

E-mail : 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

# **NIVEAU 1 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 est capable de **repérer** les situations de travail productrices de TMS, de les **analyser** et **d'engager une véritable transformation de ces situations**.

Il **anticipe** les sollicitations physiques de la scène et des répétitions, **choisi et réalise** des exercices physiques adaptés à sa pratique. Il **prévient** les douleurs en lien avec ses TMS.

Il améliore son schéma corporel et enrichi sa performance scénique.

## 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 35 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 interprète 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 individuel et collectifs. 5 jours (40 heures), 1600 euros nets de taxes. *Prise en charge possible par les différents fonds d’assurance formation*

# **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION**

**MODULE ERGONOMIE [17 heures]**

**Pour agir sur les situations de travail**

**Présentation des TMS**

• Définition

• Regard anatomique

• Les facteurs de risque

**Analyser une situation de travail en interrogeant**

• Les conditions organisationnelles

• La pratique instrumentale

• Le matériel

• Les relations humaines…

**Vers la transformation des situations de travail**

**•** Repérer les situations de travail les plus à risque

• Identifier et réduire les contraintes, augmenter les ressources

• Identifier les leviers d’action pour transformer les situations de travail

Exercices, cas pratiques

**MODULE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE - Santé [18 heures]**

**Faire face aux sollicitations d’une prestation et à celles de la pratique instrumentale**

**Réaliser des exercices adaptés à la diversité des situations de travail :**

• Comprendre la fonction des différents types d’exercices

• Définir les besoins physiques, les contraintes (temps, lieu, espace)

**En pratiquant des exercices et des enchaînements :**

• d’échauffement

• de renforcement musculaire

• d’étirement

• de récupération

**Mettre en jeu sa pratique instrumentale – Atelier :**

• Réguler son tonus musculaire et sa respiration

• Améliorer ses qualités de mouvement et sa coordination

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

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