



MUSIQUE EN FORME Association à but non lucratif, régie par la loi de 1901  
Siège Social : 50, rue Gérard 75013 Paris  
Secrétariat : [musiqueenforme@free.fr](mailto:musiqueenforme@free.fr)  
[www.forma.music.posture.com](http://www.forma.music.posture.com)

## **FORMATION NIVEAU 2 LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS) ET PRÉVENTION DES RISQUES DU . DE LA MUSICIEN.NE - 2023**

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Médecin, ostéopathe, kinésithérapeute, étiope, chiropracteur...

### **PRÉREQUIS**

1. Être titulaire d'un des diplômes d'état ci-dessous :
  - de médecin,
  - de kinésithérapeute,
  - d'ostéopathie,
  - d'étiopathie,
  - de chiropractie,
  - de soignant.
2. Être à jour de son adhésion annuelle de Musique en Forme.
3. Avoir validé la formation Niveau 1 Bilan diagnostic du musicien et évaluation des risques.

### **OBJECTIFS**

Cette formation permet de progresser et vous perfectionner dans l'acquisition des bases thérapeutiques pour une approche diagnostic des TMS du.de la musicien.ne.

Vous serez en mesure d'identifier les risques des troubles musculo squelettiques du musicien.ne et de mettre en place une stratégie thérapeutique préventive adaptée aux exigences du métier.

À la fin de la formation le thérapeute :

- Sera capable d'identifier et prévenir les troubles musculo squelettiques (TMS) du.de la musicien.ne par grandes catégories d'instruments.
- Sera en mesure d'analyser, et d'informer sur les compensations à l'instrument les plus fréquentes et de conseiller une ergonomie adaptée à l'instrument.
- Aura progressé dans l'accompagnement du.de la musicien.ne vers une attitude individuelle préventive.

## **CONTENU**

**L'origine des maux du musicien professionnel** : Une pratique intensive de la musique dans des conditions fatigantes, avec des gestes répétitifs qui imposent à l'organisme des efforts physiques susceptibles d'entraîner, à la longue, des pathologies d'usure et de surmenage. Il est dangereux pour un musicien professionnel d'ignorer les troubles musculo squelettiques (TMS) dus à la pratique soutenue de son art dans un contexte d'exigence, de perfectionnisme et générateur de stress.

Vous apprendrez au musicien à appréhender son état de fatigue et si la douleur est installée vous serez en mesure de proposer des conseils d'hygiène de vie, un repos intelligent avec une reprise de la pratique adaptée à l'instrument.

Vous développerez votre rôle de « thérapeute préventeur » en permettant à chaque patient musicien de créer son guide de santé personnalisé incluant des éléments de gestion du stress.

## **PROGRAMME**

- Classifications des différentes pathologies appelées troubles musculo squelettiques du.de la musicienne par grandes catégories d'instruments.
- Bilan de la douleur et questionnaire spécificité de la douleur chronique du.de la musicien.ne ainsi que du surmenage aussi appelé « over use syndrome ».
- Le mouvement compensatoire du de la musicien.ne : analyse de la bonne et mauvaise posture à l'instrument.
- Prévention des risques et explication des dangers de la pratique intensive à l'instrument.
- Atelier pratique de mise en situation avec des instrumentistes volontaires.

## **MODALITES ET DELAI D'ACCÈS**

- Les inscriptions sont possibles toute l'année, au plus tard 15 jours avant le début de la formation et dans la limite des places disponibles, en vous renseignant auprès du secrétariat : [musiqueenforme@free.fr](mailto:musiqueenforme@free.fr)
- Pour vous inscrire, merci de nous contacter à l'adresse : [musiqueenforme@free.fr](mailto:musiqueenforme@free.fr) pour recevoir le formulaire d'inscription ou répondre au formulaire : Jotform
- Après un entretien téléphonique avec Coralie Cousin afin de définir vos objectifs professionnels concernant cette formation vous recevrez par mail, le devis de la formation et la convention de formation à nous renvoyer signés accompagnés qu'une copie de votre diplôme de thérapeute à l'adresse électronique suivante : [musiqueenforme@free.fr](mailto:musiqueenforme@free.fr)
- C'est à la réception de votre règlement adhésion incluse et de votre dossier complet que votre place vous sera réservée.
- Une notification de dossier complet vous sera alors envoyée par email quand tous les éléments de votre dossier auront été réceptionnés.
- Une convocation par mail est envoyée une semaine avant la formation.

## **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES**



**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES** : MEF étudie les besoins et propose une adaptation de ses moyens suivant la typologie du handicap. Référent handicap : Coralie Cousin. Consulter le Registre Accessibilité

## **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- A l'aide d'un ordinateur Mac un Power Point rythmera la partie théorique avec explications, illustrations, et vidéos de musiciens en train de jouer et une connexion internet.
- Tout au long de la formation les exposés théoriques seront en alternance avec des exposés pratiques avec exercices corporels, ainsi que des études de cas avec des musicien.nes volontaires du monde du classique, du jazz, des musiques actuelles...

- La présence d'instruments de musique sur place : Piano, Contrebasse, Harpe, Guitare facilitera les études de cas avec les instruments difficilement transportables.
- Les études de cas en situation à l'instrument se dérouleront avec des musicien.nes professionnels, des élèves des conservatoires supérieurs ainsi que des amateurs de bon niveau.
- Une table électrique de 70 cm de largeur et siège ajustable et 4 tapis de sol.
- La formation en présentiel est constituée par groupe de 4 stagiaires maximum.

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION**

- Évaluation des acquis en cours de formation : mise en situation face à un.e musicien.ne volontaire ou quiz de validation des acquis.
- A la fin de chaque journée une discussion est programmée afin d'évaluer les difficultés de chacun et reprise des éléments non assimilés.
- Après la formation, en ligne, quiz de validation des acquis.
- A l'issue de la formation, le prestataire délivre au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

### **MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT**

Deux jours de 7h avec Coralie Cousin (total 14h) et/ou une journée de 7h avec Arnault Odeyer.

**Date** : 03/06/2024 et 04/06/2024 (uniquement deux jours avec Coralie Cousin)

**Horaires** : 9 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17h

**Lieu** : 5, cité Riverin 75010 PARIS ou autre lieu si exigences particulières

[www.forma-music-posture.fr](http://www.forma-music-posture.fr)

**COÛT** : 960 euros (adhésion incluse) de 3 jours ou 760 euros (adhésion incluse) de 2 jours.

**Rappel** : En cas d'effectif insuffisant pour assurer le bon déroulement pédagogique de la formation, Musique en Forme se réserve le droit de reporter ou d'annuler la formation...CGV

### **INTERVENANTS**

Le niveau 2 est encadré par

- Coralie Cousin : Kiné des musiciens
- Arnault Odeyer : Ostéo des musiciens

**FORMATRICE CORALIE COUSIN Masseur-kinésithérapeute DE.**

Kinésithérapeute depuis plus de 25 ans, Coralie Cousin s'est spécialisée dans la rééducation de la main du musicien. Elle exerce son activité auprès d'institutions reconnues tels que CNSMDP, l'École Normale de Musique de Paris/Salle Cortot, master class au Pôle Sup du 93 ou encore l'Orchestre National d'Île de France. Régulièrement interviewée pour la radio, la télévision et la presse écrite, elle est aussi auteur du livre « Le Musicien, un Sportif de Haut Niveau », « De jouer, ma main s'est arrêtée »

**FORMATEUR ARNAULT ODEYER - Ostéopathe DO RNCP I, et Musicien.**

Ostéopathe depuis une quinzaine d'années et musicien, s'est spécialisé dans l'approche ostéopathique du musicien dès la 3<sup>ème</sup> année de ses études. Depuis plus de 10 ans, il exerce son activité au sein de MUSIQUE EN FORME auprès de musiciens professionnels d'orchestre et de musiques actuelles à Paris et dans la région Occitanie. Ancien sportif professionnel, il a développé une approche méthodique qui permet de rassembler les exigences sportives au profit des musiciens (nes).

**NIVEAU DE PERFORMANCE ET D'ACCOMPLISSEMENT DE FORMATION**

Depuis 2020, 13 participants ont suivi la formation dans son intégralité, sans aucun abandon, soit 182h de formation.

92,3% des participants à cette formation lui ont attribué la note maximale de 4/4.

**CADRE RESPONSABLE DU CURSUS DE FORMATION**

Coralie Cousin 06 61 88 56 75

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT**

S'adresser au secrétariat : [musiqueenforme@free.fr](mailto:musiqueenforme@free.fr)