



SSK-FORMATION
KINÉSITHÉRAPIE

Programme Formation Gestuelle Physiologique du Musicien

Approche initiale de la gestuelle et de la posture physiologique du musicien
(Niveau 1)

Découvrir les problématiques spécifiques du geste musical.

Comprendre, prévenir et accompagner les Troubles Neuro-Musculo-Squelettiques liés au travail instrumental.

Proposer des corrections gestuelles et posturales prophylactiques et optimisantes.



Intervenant

Xavier MALLAMACI

Kinésithérapeute

Formateur

Spécialiste en kinésithérapie du musicien

Public : Kinésithérapeutes

Durée : 2 Jours soit 14 heures

Horaires : 9h00 - 18h

Prise en charge : FIFPL - DPC (sous réserve de validation)

Approche initiale de la gestuelle et de la posture physiologique du musicien (Niveau 1)

Objectifs

1 I Découvrir les problématiques spécifiques du geste musical.

Les pathologies spécifiques aux musiciens sont finalement peu nombreuses, mais les troubles neuro-musculo-squelettiques prennent quant à eux une dimension tout à fait particulière chez les musiciens, que l'on ne peut traiter ni appréhender comme pour un autre public (sportifs, TMS dans les secteurs industriel et tertiaire...).

2 I Comprendre, prévenir et traiter les Troubles Neuro-Musculo-Squelettiques du musicien

Comprendre les mécanismes gestuels et posturaux à l'origine des troubles physiques du musicien nécessite une exploration des contraintes de jeu liées à la pratique d'un instrument. Les prévenir est possible en proposant au musicien les adaptations gestuelles et posturales essentielles au bon fonctionnement du système musculaire et articulaire. Le traitement de tels troubles ne nécessite pas l'apprentissage de techniques spécifiques, mais une adaptation impérative de certains aspects de la thérapeutique.

3 I Proposer des corrections gestuelles et posturales prophylactiques et optimisantes

La correction d'éléments gestuels ou posturaux nuisibles est au centre de la prévention, de la thérapeutique et de l'optimisation de la performance du musicien. Les possibilités d'adaptation sont très nombreuses, mais ne fourniront pas toutes le même niveau de résultat. Proposer les corrections les plus efficaces, aller à l'essentiel pour ne pas perdre le musicien dans un trop plein d'informations est capital.

Moyens pédagogiques et techniques :

Apport théoriques - Travaux pratiques

Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique.

Modalités d'évaluation :

Contrôle de connaissances pré-formation et post-formation sous forme de QCM et de questions à réponses courtes

Projet Pédagogique

Contexte

L'approche Musician Care vous permettra de proposer à vos patients musiciens une meilleure prise en charge des troubles neuro-musculo-squelettiques. Cette première formation sera l'occasion d'aborder les solutions les plus simples (parfois les plus efficaces) face aux problématiques spécifiques aux musiciens. Outre l'aspect thérapeutique, les musiciens trouveront au travers de vos conseils une voie de progression technique particulièrement stimulante.

Ce premier niveau de formation vous permettra d'acquérir des bases concrètes et suffisantes pour commencer à prendre en charge des musiciens avec efficacité. Musician Care est à destination des kinésithérapeutes, et plus globalement aux professions médicales, paramédicales et praticiens en médecine douce.

Déroulé pédagogique

Jour 1 (7h)

9h - 10h30 Seq. 1

Objectifs :

- Accueil des stagiaires
- Présentation du thème de la formation
- Évaluer la connaissance des stagiaires concernant les éléments clés de la gestuelle physiologique du musicien
- Identifier et comprendre les bénéfices apportés par une gestuelle physiologique

Contenu :

- Feuille d'émarginement 1/2 journée
- Présentation des objectifs, du programme et de l'organisation
- Prise en compte des questions et des attentes des stagiaires
- Recenser par un questionnaire aux stagiaires leur niveau de connaissance des éléments clés
- Compléter, développer succinctement les éléments proposés par une présentation générale de la formation
- Lister les avantages de l'attitude physiologique
- Évaluer les risques de traumatismes musculosquelettiques liés à la gestuelle
- Développer l'impact d'une gestuelle physiologique sur la technique instrumentale

10h45 - 12h30 Seq. 2

- Objectifs :**
- Analyser les stratégies physiologiques en position debout
 - Cas cliniques

- Contenu :**
- Détailler les éléments clés de la statique de la colonne vertébrale
 - Développer les différents aspects de la dynamique gestuelle des membres inférieurs, du bassin et du rachis

14h - 15h30 Seq. 3

- Objectifs :**
- Cas cliniques
 - Structurer les éléments clés de l'installation à l'instrument en position assise

- Contenu :**
- Détailler les éléments clés de la statique de la colonne vertébrale
 - Développer les différents aspects de la dynamique gestuelle

15h45 - 18h Seq. 4

- Objectifs :**
- Structurer les éléments clés de l'installation à l'instrument en position assise
 - Identifier et comprendre les bénéfices apportés par une respiration instrumentale physiologique
 - Évaluer le premier jour de formation et les acquis de la journée

- Contenu :**
- Récapituler et organiser les différents éléments clés à rechercher dans l'installation assise
 - Lister les avantages de la respiration physiologique
 - Évaluer les risques de traumatismes musculosquelettiques liés à une respiration inadaptée
 - Développer l'impact d'une respiration physiologique sur la technique instrumentale
 - Bilan de la journée

Jour 2 (7h)

9h - 10h30 Seq. 5

- Objectifs :**
- Accueil des stagiaires
 - Présentation du contenu de la deuxième journée de formation
 - Structurer les éléments clés de gestuelle et de respiration physiologiques développés le jour 1
 - Analyser la gestuelle physiologique liée au complexe de l'épaule

- Contenu :**
- Feuille d'émergence 1/2 journée
 - Présentation des objectifs, du programme et de l'organisation de la journée
 - Prise en compte des questions et des attentes des stagiaires
 - Recenser par un questionnaire aux stagiaires leur niveau de connaissance des éléments clés
 - Compléter, développer succinctement les éléments abordés le jour 1
 - Analyser l'impact de la respiration physiologique à l'instrument Consultation type

10h45 - 12h30 Seq. 6

- Objectifs :**
- Cas cliniques

- Contenu :**
- Prise en compte des questions et des nouvelles attentes des stagiaires

14h - 15h30 Seq. 7

- Objectifs :**
- Analyser la gestuelle physiologique du membre supérieur (avant-bras, poignet, pouce, doigts longs)

- Contenu :**
- Détailler les éléments clés
 - Développer les différents aspects de la dynamique gestuelle des membres supérieurs

15h45 - 18h Seq. 8

- Objectifs :**
- Cas clinique
 - Évaluer la formation et les acquis

- Contenu :**
- Récapituler et organiser les différents éléments clés à rechercher dans la gestuelle et les stratégies de mobilité des membres supérieurs
 - Bilan individuel de la formation et suites à donner
 - Plan d'amélioration professionnelle

Références bibliographiques

1. Ackerman BJ, Adams RD. Perceptions of Causes of Performance-Related Injuries by Music Health Experts and Injured Violinists. *Percept Mot Skills*. oct 2004;99(2):669-78.
2. Afsharipour B, Petracca F, Gasparini M, Merletti R. Spatial distribution of surface EMG on trapezius and lumbar muscles of violin and cello players in single note playing. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. déc 2016;31:144-53.
3. Amorim MIT, Jorge AIL. Association between temporomandibular disorders and music performance anxiety in violinists. *OCCMED*. oct 2016;66(7):558-63.
4. Campos LGN, Pedrosa BH, Cavalcanti RVA, Stechman-Neto J, Gadotti IC, de Araujo CM, et al. Prevalence of temporomandibular disorders in musicians: A systematic review and metaanalysis. *J Oral Rehabil*. mai 2021;48(5):632-42.
5. Hildebrandt H, Margulies O, Köhler B, Nemcova M, Nübling M, Verheul W, et al. Muscle Activation and Subjectively Perceived Effort in Typical Violin Positions. *Medical Problems of Performing Artists*. 1 sept 2021;36(3):207-17.
6. Mann S, Panduro MB, Paarup HM, Brandt L, Søgaard K. Surface electromyography of forearm and shoulder muscles during violin playing. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. févr 2021;56:102491.
7. Rotter G, Noeres K, Fernholz I, Willich SN, Schmidt A, Berghöfer A. Musculoskeletal disorders and complaints in professional musicians: a systematic review of prevalence, risk factors, and clinical treatment effects. *Int Arch Occup Environ Health* 2020;93:149–87. <https://doi.org/10.1007/s00420-019-01467-8>.
8. Zaza C, Charles C, Muszynski A. The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. *Soc Sci Med* 1982 1998;47:2013–23. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(98\)00307-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00307-4).
9. *Performing Arts Medicine* – R. T. Sataloff, A. Brandfonbrener, R. Lederman Ouvrage fondateur en médecine des musiciens (TMS, prévention, biomécanique instrumentale).
10. *The Musician's Hand* – R. Tubiana Référence incontournable sur la pathologie du membre supérieur chez le musicien.
11. *Motor Control* – Shumway-Cook & Woollacott Fondamental pour structurer l'analyse du contrôle moteur appliqué à la gestuelle instrumentale.
12. *Clinical Biomechanics of the Spine* – White & Panjabi Référence solide pour la compréhension des stratégies rachidiennes (statique/dynamique).
13. *Musculoskeletal Pain in Musicians* – C. Zaza (revue systématique, *Med Probl Perform Art*) Base scientifique sur la prévalence des TMS chez les musiciens.

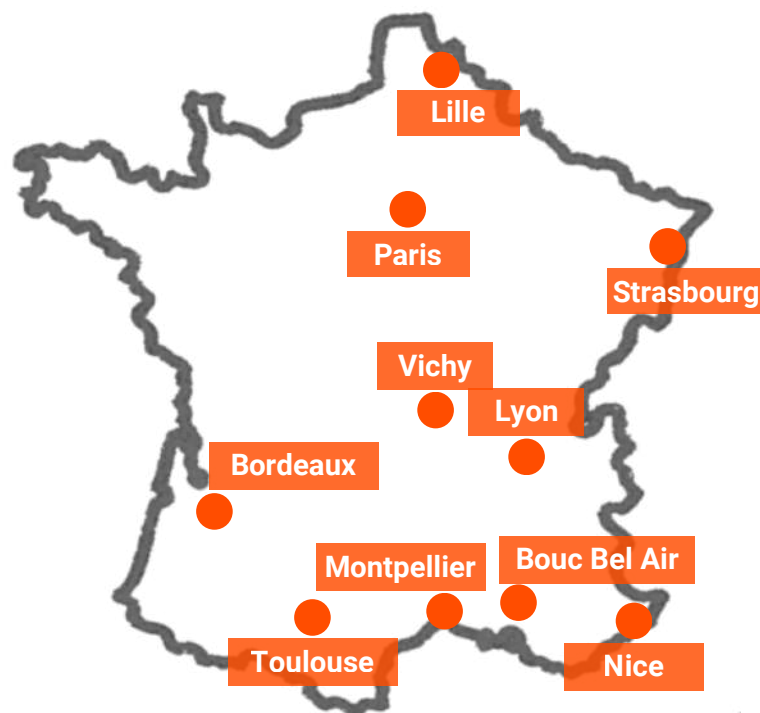
“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J'adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l'excellence. À bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

Cyril Castaldo

*Kinésithérapeute, Ostéopathe
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



 415 Avenue des Chabauds,
13320, Bouc Bel Air

 09 72 52 64 04

ABONNEZ-VOUS !



 lelia@ssk-formation.com

 www.ssk-formation.com

