

## Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- corriger des habitudes gestuelles et/ou posturales nuisibles
- optimiser leurs performances techniques et artistiques
- utiliser de manière optimale leur matériel et leur instrument
- évaluer, cibler et réagir de manière adaptée face à une tension ou une douleur suspecte
- prendre conscience de l'impact positif d'une hygiène de vie saine et maîtrisée

## Contenu

Les stagiaires aborderont les sujets suivants, de manière théorique et pratique :

- Bases anatomiques et physiologie musculo-articulaire
- Physiologie de la posture et de la gestuelle en position debout et assise
- Mécanismes de la respiration et ses influences sur la posture
- Physiologie et mécanique de l'épaule
- Physiologie et mécanique de la main
- Les troubles musculosquelettiques du musicien
- Spécificités de « l'enfant-musicien »

## Public concerné

Professeurs d'instrument, de chant, de formation musicale, encadrants de pratiques collectives, musiciens intervenants, musiciens amateurs, étudiants

## Intervenant

**Xavier Mallamaci**

Kinésithérapeute diplômé d'Etat en 2010, il s'est spécialisé dans le traitement et la prévention des pathologies du musicien et du chanteur. Ses connaissances lui permettent de proposer une recherche d'optimisation de performance, en s'appuyant sur un travail corporel et gestuel. Il est le thérapeute de plusieurs centaines d'amateurs et de professionnels de la musique de tous niveaux. Depuis 2018, l'accompagnement gestuel et technique du musicien prend une part conséquente de son travail auprès des artistes, au travers notamment de préparation aux enregistrements studios, concerts et tournées. En 2022, Xavier lance une activité de formation permettant aux kinésithérapeutes de se spécialiser dans la prise en charge des musiciens.

## Modalités pratiques

### Délai d'accès

Se référer au calendrier.

### Accessibilité aux personnes handicapées

Les formations sont adaptables à tout type de handicap. Nous contacter.

### Prérequis

Pratique artistique régulière

### Méthodes mobilisées

Mise en situation

### Modalités d'évaluation

Evaluation de la progression par des exercices de mise en situation

### Pour s'inscrire

Inscription en ligne sur [www.cdmalsace.com/musique/#musique-formation](http://www.cdmalsace.com/musique/#musique-formation)



### Calendrier

Lundi 10 février et  
mardi 11 février 2025  
9h30 à 12h30  
13h30 à 16h30

Date limite  
d'inscription : lundi 27  
janvier 2025

### Durée

2 jours

### Lieu

Conservatoire de Colmar

### Tarifs

400 € (public alsacien)  
550 € (hors Alsace)

CDMC de Haute-Alsace  
34 rue des Dominicains CS8713  
68500 GUEBWILLER  
03 68 00 12 10 -  
contact@cdmalsace.com  
[www.cdmalsace.com](http://www.cdmalsace.com)