

**Posturologie : Prévenir et soulager les Troubles Musculo Squelettiques du musicien. (TMS)**

**par Coralie Cousin**

**Vendredi 5 juillet 2019**

**1 journée de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h**

**Académie Musical du 15° Mistral, 16 villa Frédéric Mistral, 75015 Paris**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 01 45 65 02 22**

<b>NOTE D'OPPORTUNITÉ</b>	Une pratique intensive de la musique, avec des gestes répétitifs, impose 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 engendrant du stress.
<b>PUBLIC</b>	Professeurs de musique tous instruments
<b>OBJECTIF</b>	Prévenir les TMS <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Objectif 1 : Comprendre les mécanismes de la douleur des principales affections du musicien</li> <li>➤ Objectif 2 : Connaître les principaux exercices d'échauffement physique et de gestion du stress</li> <li>➤ Objectif 3 : Devenir acteur de sa santé afin de durer dans le temps</li> </ul>
<b>CONTENU</b>	Chaque professeur apprendra à : <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'auto-évaluer, afin de repérer les premiers symptômes des TMS et d'empêcher de développer des pathologies qui entraînent à terme l'impossibilité au musicien de jouer son instrument.</li> <li>- Construire son propre auto-bilan</li> <li>- Mettre en place une stratégie physique personnalisée pour prévenir les TMS</li> <li>- Créer son guide de santé individuel</li> <li>- Conseiller et orienter son élève</li> </ul>
<b>METHODE PEDAGOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposé théorique sur l'anatomie et la physiologie.</li> <li>- Mise en situation avec les différents instruments de chaque musicien.</li> <li>- Réponses aux questions</li> </ul>
<b>NB DE PARTICIPANTS</b>	12 maximum.
<b>DURÉE</b>	7 heures
<b>ÉVALUATION/VALIDATION</b>	Contrôle continu durant toute la durée du stage/Attestation.
<b>LA FORMATRICE</b>	<p><b>Coralie COUSIN</b> – Masseur-kinésithérapeute DE.</p> <p>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 l'École Normale de Musique de Paris/Salle Cortot, master classe au Pôle Sup du 93 ou encore l'Orchestre National d'Île de France. Régulièrement interviewée à la radio, à la télévision et dans des articles, elle est aussi auteur du livre « <i>Le musicien, un sportif de haut niveau</i> ».</p>
<b>DATES</b>	<b>Vendredi 5 juillet 2019</b>
<b>INSCRIPTIONS</b>	<b>Ouvertes : 01 45 65 02 22</b>