

# GESTES ET POSTURES HÔTE(SSE) D'ACCUEIL

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents spécifiques aux musiciens
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de l'utilisation d'un instrument de musique de façon à minimiser la fatigue, les douleurs et éventuelles lésions ; et afin d'améliorer la qualité de l'expression musicale
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DE LA FORMATION



- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Importance du corps dans le jeu instrumental
- Facteurs de risque et pathologies du travail des musiciens : efforts et temps de travail importants, gestes répétitifs favorisant les crispations et les tensions
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter en fonction de l'instrument utilisé :
  - posture équilibrée (debout ou assis)
  - gestes précis et utilisation de l'instrument
  - travail sur la respiration
- Hygiène de vie

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

## QUALIFICATION DU FORMATEUR



Praticien Ostéopathe diplômé  
Formateur spécialisé en gestes  
et postures et/ou formateur PRAP

**RECYCLAGE CONSEILLÉ  
TOUS LES 2 ANS - 4H**



Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail

NEO FORMA – Organisme de formation enregistré sous le numéro 11 91 07177 91 auprès de la préfecture d'Ile de France - Siège social : 14 place Moreau David, 94120 Fontenay-sous-Bois  
[www.neo-forma.fr](http://www.neo-forma.fr) – Tél : 01.82.39.08.30 – E-mail : [contact@neo-forma.fr](mailto:contact@neo-forma.fr)  
R.C.S Créteil 791 297 120 - SIRET 791 297 120 00028 - Code APE : 8559A

# NEO FORMA

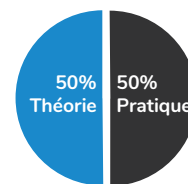


**PUBLIC**

Musiciens

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



**DURÉE**

**1 demi-journée  
soit 4H**

Effectif : 1 pers minimum  
10 pers maximum



**VALIDATION**

Remise d'une attestation  
individuelle de formation



**DOCUMENTATION**

Remise d'une brochure  
spécifique gestes et  
postures