



**Association Départementale d'Information et d'Action  
Musicales et Chorégraphiques du Bas-Rhin**

2, rue Baldung Grien - 67000 STRASBOURG - Tél : 03 88 21 03 27 - contact@adiam67.com

**PLAN DÉPARTEMENTAL DE FORMATION 2017/2018  
FICHE PÉDAGOGIQUE**

Déclaration d'activité enregistrée auprès de la Préfecture de Région du Grand Est  
sous le n° **42670270367** - n° SIRET : **39376281000033**

**FORMER SANS DÉFORMER**  
**Formation en pédagogie du corps du musicien**

**Objectifs pédagogiques**

Penser sa pratique pédagogique quotidienne à travers l'axe prévention-éducation-rééducation

- 1- Connaître les quatre grandes familles de pathologies des musiciens
- 2- Comment construire les fonctionnements justes anatomiquement
- 3- Respecter les fonctions des gestes instrumentaux
- 4- Savoir repérer et corriger les tendances dysfonctionnelles
- 5- Intégrer des notions anatomiques et comportementales à sa pédagogie

**Publics** : musiciens-enseignants

**Dates et horaires :**

les lundis et mardis 26 et 27 mars et 14 et 15 mai 2018  
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

**Lieu** : ADIAM 67 - 2 rue Baldung Grien à Strasbourg

**Intervenant** : Emmanuel Licari

Violoniste formé à la méthode Willems à Lyon, il a travaillé dans les orchestres professionnels de Monaco, Nice, Cannes et à l'orchestre symphonique de Bilbao.

Après avoir ressenti des gênes à la main en pratiquant son instrument, il se rapproche de Marc Papillon, co-fondateur de la clinique du musicien de Paris qui après diagnostic lui met en place un protocole de traitement et une formation complète sur le corps du musicien. Aujourd'hui guéri, il devient coach-formateur pour les musiciens et enseignants de la musique, en France et à l'étranger.

**Droits d'inscription** : 240 €

<b>Séquence 1 lundi 26 mars</b>	<b>Le corps du musicien et la pédagogie</b>	<b>Déroulement pédagogique envisagé (description sommaire des méthodes et outils utilisés)</b>
Objectif pédagogique	Panorama et historique de la relation corps instrument dans la pédagogie instrumentale. Prévention, éducation au conservatoire.	Rassembler les connaissances et les expériences des stagiaires, les organiser puis les compléter. Dresser une liste des tendances dysfonctionnelles.
Durée	1H30	
Contenu	Bien définir les contours d'une éducation instrumentale basée sur le respect de l'anatomie fonctionnelle du musicien.	
<b>Séquence 2 lundi 26 mars</b>	<b>L'axe vertical chez le musicien</b>	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Expérimenter et comprendre l'axe verticale anatomique, en lien avec la technique instrumentale.	Présentation d'exercices spécifiques de l'axe vertical hors instrument d'abord puis lien au jeu instrumental et à sa technique spécifique; effets spécifiques (lien à l'instrument); effets non-spécifiques (amélioration de zones douloureuses etc...); Pédagogie de ces exercices. Pour qui, quand, Pourquoi ?
Durée	3H	
Contenu	L'axe vertical est le grand oublié de la pédagogie instrumentale : pourquoi les pieds au sol influent sur le bassin, le dos et finalement au-delà ? Les abdos au secours du musicien.	
<b>Séquence 3 lundi 26 mars</b>	<b>Les pathologies du musicien.</b>	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Description des 4 familles de pathos du musicien	Théorie : 30 mn, pratique de la prévention 1H. Comprendre l'intérêt du développement de l'axe vertical dans la prévention.
Durée	1H30	
Contenu	<b>1. Les affections articulaires et tendino-musculo-ligamentaires. 2. Les syndromes canauxaires. 3. La dystonie de fonction. 4. L'anxiété de performance</b>	
<b>Séquence 4 mardi 27 mars</b>	<b>L'échauffement ciblé et spécifique</b>	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Apprendre une série d'exercices efficaces pour l'échauffement du musicien et de l'élève. Lien à la respiration.	Pratiques d'exercices visant à un affinement proprioceptif ciblé, et à un échauffement.
Durée	1H30	
Contenu	S'échauffer de la tête au pied... <b>Qu'est-ce qu'un équilibre fonctionnel ?</b>	
<b>Séquence 5 mardi 27 mars</b>	<b>Le corps des apprenants.</b>	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	S'adapter pédagogiquement au corps de l'enfant/ADO/Adulte musicien. Sportif/non sportif/émotif ou peu émotif...	Présentation et discussions sur des axes de travail s'adaptant aux publics très différents. Les participants prennent leurs instruments et nous prenons des exemples à partir de leur jeu instrumental et des exemples vécus en classe d'instrument.
Durée	1H30	
Contenu	Notions d'observations de la posture, de développement de l'enfant, de pédagogie pour faire passer le travail corporel au cours d'instrument.	

<b>Séquence 6 mardi 27 mars</b>	Axe horizontal (1. la ceinture scapulaire)	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Comprendre et pratiquer des exercices autour de l'axe horizontal. <b>PARTIE 1.</b>	
Durée	3H	
Contenu	La ceinture scapulaire. Liens à la posture globale, liens à la respiration, aux bras, aux mains. Qu'est-ce qu'une compensation ? <b>Liens aux tendances dysfonctionnelles.</b> <b>Lien aux pathologies.</b>	Prise de conscience de la musculature spécifique des épaules, des omoplates, coiffe des rotateurs... à travers des exercices spécifiques pour les différents instruments joués par les stagiaires. Instruments portés, asymétriques, symétriques... D'abord hors instrument puis expérimentation à l'instrument. Conséquences d'une ceinture scapulaire tonique ou hypotonique. <b>LIENS AUX PATHOLOGIES ET TENDANCES DYSFONCTIONNELLES.</b> Comment le réinvestir en cours avec les élèves.
<b>Séquence 7 Lundi 14 mai</b>	Méthode de correction de posture PARTIE 1.	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Apprendre une méthode efficace et rapide, de correction de posture et d'optimisation du geste musical.	Chaque stagiaire joue un cours morceau. L'idée est de dégager des remarques constructives pour l'optimisation du geste, la diminution des douleurs, une meilleure sonorité, des facilités techniques.
Durée	2H00	
Contenu	Logique anatomique, cognitive, comportementale. Comment le cerveau du musicien engrange-t-il l'info ? Automatisation; comment « effacer » un défaut et Intégrer un nouveau geste.	
<b>Séquence 8 Lundi 14 mai</b>	Axe horizontal (2. Poignet et mains-bases)	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Comprendre les bases de l'anatomie pratique des mains. Eviter les erreurs communes et prévenir les pathologies très fréquentes.	Pratique d'exercices d'étirements, renforcements, prises de conscience des fonctionnements du poignet et des doigts. Adaptation fonctionnelle selon les instruments enseignés par les stagiaires. Liens directs avec la musicalité, le phrasé...
Durée	2H	
Contenu	Tonicité VS détente. Un poignet tonique pour des doigts libres. L'effet Ténodèse du poignet. Les deux musculatures des doigts. Le pouce de l'homo sapiens VS le pouce de l'homo « musicus ». Perspectives en pédagogues ...	

<b>Séquence 9 Lundi 14 mai</b>	Respiration et émotions	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Connaître la physiologie de base de la respiration. Lien aux émotions.	Vidéos et pratiques collectives.
Durée	2H00	
Contenu	Trop d'écoles au sujet de la respiration : basse, ventrale, dorsale, haute, yogique...autant de notions qui troublent le musicien. Revenir à la base, le fonctionnement du corps pour ajuster sa pratique et pour enseigner.	
<b>Séquence 10 Mardi 15 mai</b>	LE TRAC ou « anxiété de performance »	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Comprendre cette notion d'anxiété de performance. Dépasser le trac pour soi-même, enseigner sa maîtrise aux élèves.	Panorama des Idées reçues. Signes cliniques...Outils pratiques de gestions des émotions.  Le mental, l'émotionnel ?Comment s'y retrouver ?
Durée	3H00	
Contenu	Le trac fait partie des 4 grandes « pathologies » des musiciens. Il détruit la vie de nombreux artistes et pousse un grand nombre à la dépression, à l'arrêt de l'instrument voire pire. Il détruit la santé du musicien et crée des gênes parfois insurmontables, et des douleurs psychiques énormes. Le professeur DOIT savoir guider son élève à travers les pièges de cette donnée humaine , l'émotion, toujours surmontable, si les outils lui sont donnés.	
<b>Séquence 11 Mardi 15 mai</b>	L'axe horizontal Partie 2. Mains et masque	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Suite de l'axe horizontal	Relier en détail anatomie de la main, des doigts à la performance instrumentale. Faire le lien à la musique.
Contenu	Exercices spécifiques pour les problèmes de l'apprentissage.  Le masque : lien au reste du corps.	
Durée	1H30	
<b>Séquence 12 Mardi 15 mai</b>	Assembler, transmettre	<b>Déroulement pédagogique envisagé</b>
Objectif pédagogique	Comprendre la notion de sensation et de la démarche pour la « transmettre ». Enjeu de cette transmission.	Brainstorming sur la pratique de chacun.  Questions des participants.  Quel suivi après la formation ?
Durée	1H30	
Contenu	Raccourcis anatomiques et pédagogie.	