

FORMATION

MUSICIEN SANS PEUR ET SANS DOULEUR



PRÉAMBULE

Mieux comprendre le geste physiologique et le rapport du cerveau à la scène par la science est pour beaucoup de musiciens un champ de progression inédit et permet le développement de nouvelles aptitudes techniques et artistiques dans une approche novatrice et efficiente.

Cette formation vous permettra de disposer de nouveaux outils pour mieux progresser, prévenir les troubles physiques liés à l'utilisation intensive de votre instrument et apprendre à gérer le stress inhérent à la scène

PUBLIC & PRÉREQUIS

- ▶ Musiciens de tous niveaux, thérapeutes en lien avec des musiciens.
- ▶ Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter directement.
- ▶ Adhésion annuelle à l'association La Fabrique Jaspir (10€)

PAR

**XAVIER
MALLAMACCI**
(ROCKING CARE)



DATES

Du 17 au 19
septembre 2026



HORAIRES

10h-13h / 14h-18h



DURÉE TOTALE

3 jours / 21 h



LIEU

La Fabrique Jaspir,
St Jean de Bournay (38)



CONTACT

Amélie GUILLERMET
Responsable du centre de
formation & référente PSH
formation@jaspir.com
07.69.58.11.13

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- ▶ Identification et compréhension des bénéfices apportés par une posture et une gestuelle physiologique
- ▶ Structuration des éléments clés de la posture à l'instrument en position debout et assis
- ▶ Identification et compréhension des bénéfices apportés par une respiration physiologique
- ▶ Analyse de la gestuelle et de la posture physiologiques du membre supérieur (épaule, avant-bras, poignet, pouce, doigts longs)
- ▶ Identification et compréhension des bénéfices apportés par une gestion mentale des échéances scéniques
- ▶ Structuration des éléments clés de préparation mentale
- ▶ Identification des exercices et procédés de prévention du trac

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Découvrir les problématiques spécifiques du geste musical.
- ▶ Comprendre et prévenir les troubles physiques du musicien.
- ▶ Comprendre les mécanismes cognitifs liés au stress scénique.
- ▶ Découvrir et disposer d'outils efficaces pour chacun de ces enjeux.

COMPÉTENCES VISÉES

- ▶ Connaissance basique de la physiologie et la biomécanique du musicien.
- ▶ Intégration des principes de bases en neurosciences liés aux mécanismes d'apparition du stress scénique.





LE FORMATEUR - XAVIER MALLAMACCI

Xavier est kinésithérapeute spécialiste des musiciens depuis 12 ans. Il accompagne des musiciens de tout niveau et de tout registre dans leurs soins curatifs ou préventifs, ainsi que dans l'amélioration gestuelle de leur technique instrumentale. Xavier est également certifié en préparation mentale et accompagne les musiciens en préparation de tournées, de concours ou de concerts.

Au-delà de son activité de soins, il est également formateur à propos de Gestuelle Physiologique du Musicien et accompagne depuis plusieurs années l'Orchestre National de Lyon, l'Opéra National de Lyon, l'Orchestre National de Lille et l'Orchestre Français des Jeunes. Il intervient également au sein des deux CNSMSDs, ainsi qu'auprès de nombreux conservatoires et écoles de musique.

Niveau Musiques Actuelles, Xavier accompagne plusieurs dizaines de groupes chaque année, intervient en SMACS et est chroniqueur pour Guitare Xtreme Magazine, Bassiste Magazine et Batteur/Batterie Magazine. Il vulgarise ses connaissances au travers de sa chaîne Youtube Rocking Care.

En 2021, il fonde Musician Care et crée une formation unique en France pour les soignants désireux de se spécialiser dans le domaine de la musique.

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

De par leur essence, tous nos formateurs pratiquent une méthode pédagogique dite "active", et privilégient un apprentissage expérientiel où le stagiaire apprend en faisant.

MOYENS PÉDAGOGIQUES | Une bibliographie est disponible à la demande pour chaque formation pour se préparer ou aller plus loin. Le formateur adapte ses supports à sa discipline et aux besoins du stagiaire.

ENCADREMENT | le responsable du centre de formation assure le suivi des stagiaires en amont, pendant et après la formation. Un formateur professionnel, sélectionné par nos soins, assure la formation et le suivi pendant la formation.

ADAPTATION DES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES | Des bilans individuels peuvent être réalisés au besoin et/ou des bilans collectifs sont mis en place au cours de la formation et en fin de formation. Une évaluation de la qualité de la formation est demandée aux stagiaires et au formateur en fin de formation.

MOYENS TECHNIQUES | Des locaux et équipements adaptés aux exigences de la formation sont mis à disposition ainsi qu'un espace repos.

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI & LA SANCTION DE LA FORMATION

SUIVI DE L'EXÉCUTION |

- ~ Signature des feuilles d'émargement par demi-journées par le stagiaire et le formateur
- ~ Convocation officielle
- ~ Certificat de réalisation de l'action de formation

SANCTION DE LA FORMATION |

- ~ Avant la formation : via entretiens téléphoniques (avec le responsable du centre de formation et /ou le formateur).
- ~ Pendant la formation, par le formateur et à la demande avec le responsable du centre de formation.
- ~ A la fin de la formation, par le formateur.
- ~ Après la formation (par le responsable du centre de formation) : via des questionnaires à chaud et à froid.

COÛT DE LA FORMATION

Pour toute demande d'informations sur les tarifs et possibilités de prises en charge, contactez le centre de formation.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT

Rythme : en continu

Modalité de déroulement : Présentiel, en interentreprises

EFFECTIF

Maximum : 12 stagiaires

INFOS PRATIQUES

Nous proposons une solution d'hébergement collectif et à minima un service traiteur pour les repas du midi et du soir, mais le plus souvent une cuisinière est dédiée au groupe.

Vous souhaitez être indépendant ? N'hésitez pas à nous consulter pour connaître les possibilités d'hébergement à proximité dans le livret d'accueil

FINANCEMENT POSSIBLES

- ▶ OPCO (ex : AFDAS, UNIFORMATION, Vivea..etc), FIFPL, FAF PM FAF Cea, AGEFICE, AGEFOS, Pôle emploi, Région, Département, Missions locales.
- ▶ Pour les salariés, rapprochez-vous de vos services RH dans le cadre du « plan de développement des compétences » ou de votre OPCO.
- ▶ Nos formations ne sont pas éligibles au CPF.
- ▶ Pour les financements personnels, nous contacter.
- ▶ Pour les personnes en situation de handicap, contacter notre référent handicap, Amélie Guillermet.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Vous pouvez prendre contact directement avec Amélie Guillermet qui vous donnera les modalités d'inscription et de sélection ainsi que des informations sur les prises en charge possibles.

Après réception de votre dossier d'inscription, Sophie Boizot vous fera parvenir votre devis, puis votre convention, convocation et feuille de route.

Les inscriptions seront clôturées dès que le nombre de places disponibles sera atteint. Il est donc conseillé de vous inscrire le plus rapidement possible