

# FORMATION | LA POSTURE DU MUSICIEN, LE CHANT



## PRÉAMBULE

Et si pour progresser, pour jouer à 100%, au-delà de la technique instrumentale, il fallait aussi... maîtriser la mécanique de son propre corps!

Les doigts, les mains, mais aussi la respiration, les épaules, le dos, chaque partie du corps à son rôle à jouer pour sweeper, slapper, blaster ou chanter.

## PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ

- ~ Adhésion annuelle à l'association La Fabrique Jaspir (10€)
- ~ Cette formation est à destination des musiciens amateurs, professionnels et des enseignants.
- ~ Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter directement.

En partenariat avec **LES ABATTOIRS**  
SCÈNE DE MUSIQUES ACTUELLES [www.lesabattoirs.fr](http://www.lesabattoirs.fr)

## PAR XAVIER MALLAMACI



### DATES

8 décembre 2022 : Tronc  
commun

9 décembre 2022 : Module  
spécifique «Chant saturé»



### DURÉE TOTALE

2 jours max / 8 h par jour



### LIEU

La Fabrique Jaspir  
St Jean de Bournay (38)



### CONTACT

**Amélie GUILLERMET**  
Responsable du centre de  
formation & référente PSH  
[formation@jaspir.com](mailto:formation@jaspir.com)  
07.69.58.11.13

**CENTRE DE FORMATION | LA FABRIQUE JASPIR**

178 impasse du Pré de la Barre - 38440 St Jean de Bournay  
SIRET : 534 870 639 000 18 / N°OF : 82 38 05 18 438

Centre de formation certifié Datadock.



Datadock

## OBJECTIF DE LA FORMATION

### ▶ Améliorer votre jeu grâce à des stratégies gestuelles efficaces et cohérentes

Ce second niveau de formation vous permettra d'acquérir des connaissances plus approfondies, concrètes et suffisantes pour utiliser vos capacités physiologiques avec efficacité.

### ▶ Comprendre en profondeur et prévenir les troubles physiques du musicien

Comprendre les mécanismes gestuels et posturaux à l'origine des troubles physiques du musicien nécessite une exploration des contraintes de jeu liées à la pratique des instruments.

Les prévenir est possible en proposant au musicien les adaptations gestuelles et posturales essentielles au bon fonctionnement du système musculaire et articulaire.

## COMPÉTENCES VISÉES

- ▶ Connaître son anatomie en lien avec la pratique du chant
- ▶ Prévenir les troubles potentiels liés à la pratique du chant
- ▶ Se préparer physiquement à la pratique du chant



## CONTENU DE FORMATION

### Déroulé de la formation

#### Jour 1 - Tronc commun

- ▶ Accueil et positionnement des stagiaires
- ▶ Identification et compréhension des éléments anatomiques mobilisés par la posture et la gestuelle du chanteur
- ▶ Analyse des postures assises et debout
- ▶ Identification et compréhension des éléments anatomiques liés à la respiration
- ▶ Expérimentation de la respiration physiologique
- ▶ Identification des facteurs d'apparition de troubles
- ▶ Identification et compréhension d'un échauffement et d'une routine de récupération vocale
- ▶ Evaluation des acquis

#### Jour 2 – chant saturé

- ▶ Evaluation des acquis de la journée précédente
- ▶ Positionnement sur le chant saturé
- ▶ Identification et compréhension des éléments anatomiques mobilisés par le chant saturé
- ▶ Analyse des capacités phonatoires en chant claire et saturé
- ▶ Expérimentation et compréhension du chant saturé avec et sans amplification
- ▶ Identification des facteurs d'apparition de troubles
- ▶ Identification et compréhension des éléments préventifs et d'un échauffement et d'une routine de récupération vocale
- ▶ Evaluation de la formation

### Objectifs pédagogique

- ▶ Connaître son anatomie en lien avec la pratique de son instrument
- ▶ Prévenir les troubles potentiels liés à la pratique de son instrument
- ▶ Se préparer physiquement à la pratique de son instrument



### XAVIER MALLAMACI

Kinésithérapeute de formation, Xavier Mallamaci est un spécialiste du traitement et de la prévention des pathologies du musicien et du chanteur. Il est également bassiste et chanteur depuis plus de 15 ans.

Les soins et l'approche physique spécifiques aux musiciens et aux chanteurs nécessitent une expertise toute particulière que Xavier Mallamaci propose depuis plus de 10 ans. Depuis 2017, il anime une rubrique au sein du magazine Guitare Xtreme, «Guitare Thérapie», sur la thématique de la gestuelle physiologique du guitariste. En 2021, il crée Rocking Care, chaîne Youtube et activité de formation dédiée aux musiques actuelles.

Au-delà de son activité de soins, Xavier Mallamaci est également formateur auprès des structures d'enseignement, des orchestres et des lieux de résidence artistique. Plus d'infos : [www.kine-musiciens.fr](http://www.kine-musiciens.fr) Page Facebook et chaîne Youtube : Rocking Care.

## MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

De par leur essence, tous nos formateurs pratiquent une méthode pédagogique dite « active », et privilégie 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) et questionnaire de positionnement.
- ~ 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

**1 journée : 320€**

**2 journées : 640€**

*Si vous ne bénéficiez pas d'une prise en charge, nous contacter directement.*

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT

Rythme : en discontinu

Modalité de déroulement : en présentiel, en interentreprises

## HORAIRES

9h-12h30 / 13h30 - 18h

## EFFECTIF

Maximum : 15 stagiaires

Minimum : 6 stagiaires

## MATÉRIEL À EMPORTER

Un micro

## INFOS PRATIQUES

Vous souhaitez être indépendant ?  
N'hésitez pas à nous consulter pour connaître les possibilités d'hébergement à proximité.

## 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

Pour vous inscrire, merci de nous faire parvenir votre dossier d'inscription complet, 60 jours avant le début de chaque formation :

- ~ Fiche information stagiaire
- ~ CV
- ~ Lettre de motivation

Après examen de votre candidature et validation de votre dossier d'inscription, nous vous ferons parvenir votre convention de formation et les informations logistiques ainsi que les informations logistiques.

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