

DOSSIER COMPLET

# Formation Évolution

Se centre - s'élever - s'élancer



## **Contexte - Pourquoi une telle offre de formation ?**

L'être humain est une merveille anatomique et biomécanique. Il est schématiquement constitué par trois masses : le bassin, le thorax, et la tête. Ces trois masses s'articulent entre-elles pour permettre au corps de tenir debout sur deux pieds, situation par essence instable. A cela viennent s'ajouter 2 membres inférieurs et 2 membres supérieurs permettant d'interagir avec l'environnement.

Lorsqu'un mouvement (et donc à fortiori un exercice) est effectué, c'est cette structure dans son ensemble qui est sollicitée. Force est de constater que la réalisation ou/et le résultat du mouvement obtenus sont systématiquement différents d'une personne à une autre : nous faisons tous les mêmes gestes mais pas de la même façon ! Ce constat pourrait signifier que chaque personne met un peu de sa personnalité dans ses mouvements et que donc ce dernier aspect pourrait être un paramètre intéressant à prendre en compte dans la prise en charge d'un client.

Par ailleurs, chaque client fait du mieux qu'il peut avec les moyens dont il dispose à un instant T. Cette observation doit conduire chaque professionnel du corps à se questionner sur la pertinence de sa pratique au regard du client considéré : les exercices prescrits ou les manoeuvres exécutées sont-ils adaptés, l'impact sur le client est-il celui souhaité et surtout le risque de blessure est-il écarté ?

Dans le monde du bien-être et de la remise en forme, il existe pléthore de formations permettant d'améliorer l'accompagnement d'un client. En revanche peu d'entre-elles permettent de disposer de données objectives sur ce que devrait être un corps en bonne santé notamment sur le plan postural, biomécanique et abordant le diptyque corps - personnalité de l'Être Humain.

Forts de plusieurs années de pratique, d'observations, d'échecs et de réussites, Yasmine Pittet et Pierre Tessier ont décidé d'unir leur expérience et leur goût pour la transmission afin de créer une formation originale.

Cette formation a la volonté de produire une synthèse de plusieurs approches dont notamment :

- le concept des chaînes musculaires et articulaires mis au point par Godelieve Denys-Struyf et développé par Philippe Campignon,
- le système fascial étudié par différents auteurs comme Carla Stecco,
- les réflexes archaïques structurant l'organisation du corps humain depuis l'embryon jusqu'à l'adulte,
- l'accompagnement corps-esprit,
- l'accompagnement en relation d'aide.

Le but est d'offrir une compréhension ainsi qu'une vision globale du corps humain et de son organisation.

### **Public**

Toute personne intéressée par le fonctionnement biomécanique du corps et les relations posture - mouvement - psyché.

Par exemple : instructeurs de Pilates, instructeurs de yoga, éducateurs sportifs, sportifs, danseurs, coachs, masseurs, thérapeutes manuels, etc.

## **Objectifs - À la fin de la formation le participant est capable de :**

- « Lire et comprendre » le corps d'un client :
  - Décrire et montrer des familles de muscles qui amènent à différents morphotypes
  - Définir la physiologie articulaire au service du mouvement efficient
  - Décrire et interpréter différentes postures sur le plan physique et relationnel
- Adapter et enrichir ses pratiques professionnelles :
  - Harmoniser le tonus musculo-fascial
  - Concevoir et construire un accompagnement du client en lien avec le morphotype et les besoins de celui-ci
  - S'approprier, appliquer sur soi et sur les clients les différentes notions acquises

## **Évaluation**

### Évaluation individuelle

Rédaction d'un cas clinique individuel (maximum 1000 mots) avant le module 3 (présentation au sein du groupe - discussion avec les membres du groupe et les formateurs).

Critères d'évaluation données lors du jour 2 du module 2.

Date limite de remise du cas clinique le 27 novembre 2020.

### Évaluation collective

Mises en situation professionnelle en groupe avec des cas pratiques faisant intervenir des clients réels.

Modalités et critères d'évaluation données lors du jour 1 du module 3.

A l'issue de la formation, le participant obtient un certificat de formation.

## **Matériel pédagogique**

- Supports de cours avec fiches numérotées à insérer au fur et à mesure de l'avancée de la formation
- Classeur pour insérer les fiches numérotées
- Visualisation à l'aide d'un logiciel 3D
- Dessin anatomique
- Mise à disposition d'os
- Vidéo-projection
- Tables de massage
- Tapis de pratique
- Paperboard
- Étiquettes nominatives

## **Matériel à acquérir par le stagiaire et à amener à chaque module**

Cadenas

Bloc-note et crayons (plusieurs couleurs)

Les 7 ouvrages de référence (voir page 5)

## **Lieu de formation**

Centre 5

27 rue du Château d'Eau

75010 Paris - FRANCE

## **Dates des modules**

Module 1 : du samedi 12 au mardi 15 septembre 2020

Module 2 : du samedi 24 au mardi 27 octobre 2020

Module 3 : du samedi 12 au mardi 15 décembre 2020

## **Horaires (pauses comprises)<sup>1</sup>**

Samedi	13h00 - 19h00	(sauf 1er samedi, début à 12h30)
Dimanche	08h00 - 18h30	
Lundi	08h00 - 17h30	
Mardi	08h00 - 16h30	

3 fois 4 jours de formation : 86h30

## **Prix HT**

1800 euros - CHF 2000

Frais d'inscription non remboursable 30%

1er paiement à 14 jours francs du module 1

2ème paiement à 14 jours francs du module 2

3ème paiement à 14 jours francs du module 3

540 euros - CHF 600.-

420 euros - CHF 467.-

420 euros - CHF 467.-

420 euros - CHF 466.-

## **Format**

Formation délivrée sous la forme de 3 modules indissociables séparés d'environ 6 semaines chacun.

Formation alliant la constitution d'un bagage théorique, l'acquisition de techniques et à chaque module des mises en pratique (par deux, en petit groupe, en demi groupe et en groupe complet).

Mise en situation avec des clients réels.

Une bibliographie sera fournie et nécessitera d'avoir été lue avant l'entrée dans les modules concernés.

Nombre de participants maximum : 14

## **Structuration des modules 1, 2 et 3**

Chaque module est dispensé sur 4 jours consécutifs et indissociables.

La présentation de chaque module est structurée de la manière suivante :

- Description des objectifs
- Détail du contenu
- Déroulement du programme par jour et par tranche horaire

Le programme est susceptible d'évoluer

---

<sup>1</sup> Horaires susceptibles d'être modifiés.

## Les intervenants

Yasmine PITTET

Originaire de Suisse, Yasmine obtient son diplôme de physiothérapeute en 2004. Jusqu'à 2014, elle travaille dans les domaines de la gériatrie et de la neurologie, en clinique puis à son compte. Durant cette période, elle enrichit ses compétences en se formant aux chaînes musculaires et articulaires de Godelieve Denys-Struyf et Philippe Campignon. En parallèle, Yasmine suit une formation en relation d'aide et en thérapie familiale. Curieuse de la relation corps - personnalité de l'Être Humain, elle continue de se former en réflexe archaïque.

En 2015, Yasmine ouvre son cabinet de physiothérapie globale et rejoint en 2018 l'équipe des formateurs du Centre Philippe Campignon. Passionnée par la transmission auprès des adultes, Yasmine obtient en 2019 le certificat de formatrice d'adulte FSEA auprès de la Fédération Suisse pour la formation continue).

Pierre TESSIER

Fervent adepte d'activités sportives, Pierre décide de réorienter sa carrière initiale d'ingénieur biochimiste doublé d'un troisième cycle à HEC vers les activités corporelles. Il obtient son diplôme d'état d'éducateur sportif (major de promotion) en 2011 au CREPS de Châtenay Malabry. Danseur amateur, il pratique depuis plusieurs années le Pilates dont il décide de faire sa spécialité. Il obtient sa certification Romana's Pilates en 2013 après avoir passé son examen final à New York. En 2014 il décide de perfectionner sa connaissance du corps humain en intégrant à Montréal un cycle de formation continue sur l'étude des chaînes musculaires (méthode GDS). En 2016, il rejoint l'équipe des enseignants de la méthode GDS et anime des formations et workshops aussi bien en France qu'à l'étranger. En 2018, il intègre l'Université d'Édimbourg en Écosse pour un « Postgraduate Diploma » en anatomie humaine et, depuis, pratique régulièrement la dissection dans le but d'affiner et de professionnaliser son enseignement.

## Les ouvrages de référence

Ces ouvrages sont à considérer comme des manuels dont le stagiaire devra faire l'acquisition. Il sera nécessaire de les avoir avec soi pendant les modules de formation. Il est nécessaire d'avoir lu l'ouvrage n°1 (Notions de base) avant l'entrée en formation.

1. *Les chaînes musculaires et articulaires - Méthode GDS- Aspects biomécaniques - Notions de base*, 3e édition, Philippe Campignon, 2019.
2. *Les chaînes musculaires et articulaires - Méthode GDS- Les chaînes relationnelles - Tome 1 - Les chaînes antéro-latérales (AL)*, 2ème édition, Philippe Campignon, 2015.
3. *Les chaînes musculaires et articulaires - Méthode GDS- Les chaînes relationnelles - Tome 2 - Les chaînes postéro-latérales (PL)*, 1ère édition, Philippe Campignon, 2004.
4. *Les chaînes musculaires et articulaires - Méthode GDS - Les chaînes de l'axe vertical - Tome 1 Les chaînes antéro-médianes (AM)*, 1ère édition, Philippe Campignon, 2004.
5. *Les chaînes musculaires et articulaires - Méthode GDS - Les chaînes de l'axe vertical - Tome 2 Les chaînes postéro-médianes (PM)*, 1ère édition, Philippe Campignon, 2013.
6. *Les chaînes musculaires et articulaires - Méthode GDS - Les chaînes de l'axe vertical - Tome 3 Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures (PA-AP)*, 1ère édition, Philippe Campignon, 2016.
7. *Respir-Actions - Programme d'exercices et d'étude des mécanismes de la respiration*, 4ème édition, Frison-Roche, 2018.

Module 1  
SE CENTRER  
Construction des masses  
12 au 15 septembre 2020

## Objectifs

- Acquérir les notions de base scientifiques nécessaires à la formation
- Nommer, décrire et mimer les familles de muscles qui façonnent la personne et ses interactions avec son environnement
- Acquérir les connaissances relatives à la structuration physiologique des 3 masses
- Lister les hypothèses qui amènent à un déséquilibre des 3 masses
- Reconnaître l'impact de l'expérience sensorielle et les changements qu'elle induit sur la posture

## Contenu

1. Accueil, présentation des participants et des intervenants, verbalisation des attentes
2. Faire le lien entre le comportement et la posture
3. Faire l'expérience des différents archétypes
4. Détail des notions de bases scientifiques pour optimiser l'acquisition des connaissances et le développement des compétences (systèmes osseux, articulaire, musculaire et fascial, notion de point fixe, modes de contraction, chaînes cinétiques ouverte et fermée, les différents types d'étirement, système nerveux, réflexes, tonus)
5. Description des différents morphotypes selon Godelieve Denys-Struyf
6. Physiologie et asymétrie
7. Schématisation du corps par 3 masses et 3 intermasses
8. Description de la structuration des 3 masses
9. Description des processus de déstructuration des 3 masses
10. Protocole et temps guidé d'observation des 3 masses
11. Description et intégration de la respiration de repos
12. Conscientisation de l'impact de l'environnement sur le comportement et donc de l'environnement sur la posture
13. Questionnement sur ses propres pratiques

## Programme Jour 1

12h30 - 12h55	<ul style="list-style-type: none"><li>• Accueil et enregistrement des participants</li><li>• Modalités de fonctionnement du lieu de formation</li></ul>
13h00 - 14h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction</li><li>• Présentation des participants et des intervenants</li><li>• Expression des attentes</li></ul>
14h00 - 15h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier relation psyché, comportement et posture</li></ul>
15h00 - 16h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation générale des 5 archétypes selon Godelieve Denys-Struyf (GDS) :<ul style="list-style-type: none"><li>- La chaîne Antéro-Latérale AL</li><li>- La chaîne Postéro-Latérale PL</li><li>- La chaîne Antéro-Médiane AM</li><li>- La chaîne Postéro-Médiane PM</li><li>- La chaîne Postéro-Antérieure Antéro-Postérieure PA AP</li></ul></li></ul>
16h00 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
16h30 - 18h55	<ul style="list-style-type: none"><li>• Notions scientifiques (systèmes osseux, articulaire, musculaire et fascial, notion de point fixe, modes de contraction, chaînes cinétiques ouverte et fermée, les différents types d'étirement, système nerveux, réflexes, tonus)</li></ul>
18h55 - 19h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table</li></ul>

## Programme Jour 2

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 1</li></ul>
08h15 - 09h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier posture</li><li>• Ligne d'observation</li><li>• Observer et être observé : savoir-être et savoir-faire professionnel</li></ul>
09h00 - 11h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction à la notion des masses</li><li>• Introduction au toucher et à la palpation : savoir-être et savoir-faire professionnel</li><li>• Palpation et découverte des 3 masses (bassin, thorax et crâne)</li><li>• Présentation simplifiée de l'articulation des 3 masses entre elles : les pivots et les leviers</li></ul>
11h00 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause déjeuner</li></ul>
12h30 - 14h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• La chaîne Antéro-Latérale AL<ul style="list-style-type: none"><li>- Tendances comportementales et liens avec les réflexes archaïques</li><li>- Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique</li><li>- Idéal biomécanique et physiologique</li><li>- Processus de déstructuration</li><li>- Test et normalisation du tonus</li></ul></li></ul>
14h30 - 14h45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
14h45 - 16h45	<ul style="list-style-type: none"><li>• La chaîne Postéro-Latérale PL<ul style="list-style-type: none"><li>- Tendances comportementales et liens avec les réflexes archaïques</li><li>- Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique</li><li>- Idéal biomécanique et physiologique</li><li>- Processus de déstructuration</li><li>- Test et normalisation du tonus</li></ul></li></ul>
16h45 - 17h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>

17h00 - 18h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les synergies entre les chaînes AL &amp; PL <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulations stratégiques du corps</li> <li>- Observation et évaluation d'un déséquilibre du tonus entre AL et PL</li> <li>- Harmonisation du tonus entre AL et PL</li> </ul> </li> </ul>
---------------	--

### Programme Jour 3

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 2</li> </ul>
08h15 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La chaîne Antéro-Médiane AM <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendances comportementales et liens avec les réflexes archaïques</li> <li>- Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique</li> <li>- Idéal biomécanique et physiologique</li> <li>- Processus de déstructuration</li> <li>- Test et normalisation du tonus</li> </ul> </li> </ul>
10h15 - 10h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause</li> </ul>
10h30 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La chaîne Postéro-Médiane PM <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendances comportementales et liens avec les réflexes archaïques</li> <li>- Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique</li> <li>- Idéal biomécanique et physiologique</li> <li>- Processus de déstructuration</li> <li>- Test et normalisation du tonus</li> </ul> </li> </ul>
12h30 - 14h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause déjeuner</li> </ul>
14h00 - 15h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les synergies entre les chaînes AM &amp; PM <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articulations stratégiques du corps</li> <li>- Observation et évaluation d'un déséquilibre du tonus entre AM et PM</li> <li>- Harmonisation du tonus entre AM et PM</li> </ul> </li> </ul>
15h30 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier prise de conscience de la respiration de repos et de l'impact des chaînes musculaires</li> </ul>
16h30 - 17h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de réflexion en petit groupe pour une présentation le lendemain <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observation de postures</li> <li>- Objectivation de repères</li> <li>- Formulation d'hypothèses sur les processus en cours concernant les corps observés</li> <li>- Proposition d'actions</li> </ul> </li> </ul>

### Programme Jour 4

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 3</li> </ul>
08h15 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation par chaque groupe du travail de réflexion effectué la veille</li> <li>• Discussion autour des observations, des prises de repères, des hypothèses formulées et des propositions d'actions formulées</li> </ul>
10h15 - 10h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause</li> </ul>
10h30 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation par chaque groupe du travail de réflexion effectué la veille</li> <li>• Discussion autour des observations, des prises de repères, des hypothèses formulées et des propositions d'actions formulées</li> <li>• Élaboration du protocole d'observation de la posture</li> <li>• Élaboration du protocole de palpation</li> </ul>
12h30 - 14h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause déjeuner</li> </ul>



14h00 - 15h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respiration de repos<ul style="list-style-type: none"><li>- Anatomie du système respiratoire</li><li>- Anatomie de surface et identification des repères importants</li><li>- Liens avec le système nerveux et les réflexes archaïques</li><li>- Retour sur l'atelier de prise de conscience réalisé la veille</li></ul></li></ul>
15h00 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table<ul style="list-style-type: none"><li>- Bilan du module 1 (savoir-être et savoir-faire)</li><li>- Évaluation par chacun de sa zone de confort et des perspectives de changement</li><li>- Pistes de mise en pratique d'ici au prochain module (pour soi et pour les clients)</li></ul></li></ul>

Module 2  
S'ÉLEVER  
Assemblage des masses & mise en mouvement  
24 au 27 octobre 2020

### **Objectifs**

- Acquérir les connaissances relatives à la structuration physiologique des 3 intermasses
- Construire une vision globale de l'Être Humain statique érigé et vertical
- Lister les hypothèses qui amènent à un déséquilibre des 3 intermasses
- Identifier et distinguer un geste juste d'un geste déstructuré : de la statique à la dynamique
- Concevoir et organiser des actions corporelles et manuelles appropriées aux différents morphotypes
- Utiliser le contexte environnemental direct et les données sensorielles afin d'accompagner les clients

### **Contenu**

1. Questionnement sur les observations et changements de pratique depuis le module 1
2. Rappel sur la schématisation du corps par 3 masses et 3 intermasses
3. Tenségrité : un concept complémentaire permettant d'expliquer la mécanique humaine
4. Description de la structuration des 3 intermasses
5. Description des processus de déstructuration des 3 intermasses
6. Présentation du développement psychomoteur selon différents points de vue
7. Protocole et temps guidé d'observation de la posture et du geste
8. Description et intégration de la respiration dynamique
9. Ateliers pratiques, exercices et mouvements
10. Apprentissage de l'accompagnement manuel
11. Questionnement sur ses propres pratiques

## Programme Jour 1

13h00 - 13h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier pratique corporel</li></ul>
13h15 - 14h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table : partage d'expériences vécues depuis la fin du 1er module (réussites, nouveautés vécues, manques et approfondissements nécessaires)</li></ul>
14h30 - 15h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Révision du protocole d'observation et de palpation</li></ul>
15h00 - 16h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction à la notion d'intermasse (membres inférieurs, colonne lombaire, colonne cervicale)</li><li>• Atelier de construction des 3 intermasses</li></ul>
16h15 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
16h30 - 17h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Précisions sur le concept des pivots et des leviers. Lien entre les masses et les intermasses</li><li>• Observation et palpation des 3 intermasses et de leurs points stratégiques (genoux, L3, C4/C5)</li></ul>
17h30 - 19h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un modèle de relation entre les masses et les intermasses : la tenségrité<ul style="list-style-type: none"><li>- Théorie</li><li>- Atelier pratique (construction de modèles tensègres)</li><li>- Atelier pratique corporel</li></ul></li></ul>

## Programme Jour 2

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 1</li><li>• Atelier pratique corporel</li></ul>
08h15 - 11h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• La chaîne Postéro-Antérieure Antéro-Postérieure PA AP<ul style="list-style-type: none"><li>- Tendances comportementales et liens avec les réflexes archaïques</li><li>- Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique</li><li>- Idéal biomécanique et physiologique</li><li>- Processus de déstructuration</li></ul></li></ul>
11h00 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause déjeuner</li></ul>
12h30 - 14h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• La chaîne Postéro-Antérieure PA Antéro-Postérieure AP (suite)<ul style="list-style-type: none"><li>- Test et normalisation du tonus</li></ul></li></ul>
14h30 - 14h45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
14h45 - 16h45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les synergies au sein de la chaîne PA AP<ul style="list-style-type: none"><li>- Articulations stratégiques du corps</li><li>- Observation et évaluation d'un déséquilibre du tonus dans la chaîne PA AP</li><li>- Harmonisation du tonus de la chaîne PA AP</li></ul></li></ul>
16h45 - 17h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
17h00 - 18h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liens entre certains concepts de la médecine traditionnelle chinoise et l'équilibre entre les chaînes musculaires<ul style="list-style-type: none"><li>- Théorie</li><li>- Test et mise en mouvement de l'équilibre musculo-fascial et articulaire</li><li>- Analyse du mouvement</li></ul></li></ul>
18h15 - 18h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des cas cliniques individuels à préparer pour le module 3</li></ul>

### Programme Jour 3

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 2</li></ul>
08h15 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expériences corporelles d'une normalisation du tonus musculaire</li></ul>
10h15 - 10h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
10h30 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Développement psychomoteur de l'Être Humain à la croisée des chemins entre la vision de Godelieve Denys-Struyf et l'approche par les réflexes archaïques<ul style="list-style-type: none"><li>- Concepts</li><li>- Bénéfices pour une prise en charge optimale</li><li>- Ateliers pratiques</li></ul></li></ul>
12h30 - 14h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause déjeuner</li></ul>
14h00 - 15h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier prise de conscience de la respiration dynamique et de l'impact des chaînes musculaires</li></ul>
15h00 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Théorie de la respiration dynamique</li></ul>
16h30 - 17h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail de réflexion en petit groupe pour une présentation le lendemain<ul style="list-style-type: none"><li>- Observation et analyse d'un des mouvements effectués le Jour 2 du module 2, d'une gêne ou d'une douleur lors d'une activité chez un des participants</li><li>- Formalisation de l'observation</li><li>- Objectivation des repères</li><li>- Formulation d'hypothèses sur les processus en cours concernant les corps observés</li><li>- Proposition d'actions</li></ul></li></ul>

### Programme Jour 4

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 3</li></ul>
08h15 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation par chaque groupe du travail de réflexion effectué la veille</li><li>• Discussion autour des observations, des prises de repères, des hypothèses formulées et des propositions d'actions formulées</li></ul>
10h15 - 10h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
10h30 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation par chaque groupe du travail de réflexion effectué la veille</li><li>• Discussion autour des observations, des prises de repères, des hypothèses formulées et des propositions d'actions formulées</li><li>• Élaboration du protocole d'observation du mouvement</li><li>• Rappel du protocole de palpation</li></ul>
12h30 - 14h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause déjeuner</li></ul>
14h00 - 15h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Création d'un répertoire d'exercices ciblant les articulations stratégiques du corps et visant le rétablissement de l'équilibre du tonus entre les différentes chaînes musculaires</li></ul>
15h30 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table<ul style="list-style-type: none"><li>- Bilan du module 2 (savoir-être et savoir-faire)</li><li>- Évaluation par chacun de sa zone de confort et des perspectives de changement</li><li>- Pistes de mise en pratique d'ici au prochain module (pour soi et pour les clients)</li></ul></li></ul>

Module 3  
S'ÉLANCER  
Techniques, mises en pratique et études de cas  
12 au 15 décembre 2020

**Objectifs**

- Utiliser différentes techniques en lien avec les notions de base scientifiques
- Choisir la technique la plus adaptée aux besoins du client et en fonction du morphotype
- Organiser les connaissances et traiter les observations et mesures effectuées sur le client
- Construire des hypothèses de prise en charge
- Evaluer et ajuster les choix effectués en fonction de la relation établie avec le client

**Contenu**

1. Questionnements sur les observations et changements de pratique depuis le module 2
2. Analyse des pratiques professionnelles en 2 groupes sur la base des études de cas réalisées entre le module 2 et module 3
3. Mise en situation pratique globale et réelle (par groupe de 3 ou 4)
4. Etablissement de protocoles de prise en charge
5. Questionnement sur ses propres pratiques
6. Tour de table et conclusion

## Jour 1

13h00 - 14h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table : partage d'expériences vécues depuis la fin du module 2 (réussites, nouveautés vécues, manques et approfondissements nécessaires)</li></ul>
14h30 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des cas cliniques individuels</li></ul>
16h30 - 17h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Début de la synthèse du protocole de prise en charge d'un client</li></ul>
17h30 - 19h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Révision des manoeuvres, des exercices et des palpations</li></ul>

## Jour 2

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 1</li></ul>
08h15 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des cas cliniques individuels (suite)</li></ul>
10h15 - 11h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fin de la synthèse du protocole de prise en charge d'un client</li></ul>
11h00 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause déjeuner</li></ul>
12h30 - 14h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 1</li></ul>
14h30 - 14h45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
14h45 - 16h45	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 2</li></ul>
16h45 - 17h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
17h00 - 18h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Questions théoriques sur les cas pratiques avec les clients réels 1 et 2<ul style="list-style-type: none"><li>- Spécificité des déstructurations des 3 masses et des 3 intermasses observées sur les clients 1 et 2</li><li>- Lien avec les pathologies ou les dysfonctionnements fréquemment rencontrés</li></ul></li></ul>

## Jour 3

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 2</li></ul>
08h15 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 3</li></ul>
10h15 - 10h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>
10h30 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Questions théorique sur les cas pratiques avec le client réel 3<ul style="list-style-type: none"><li>- spécificité des déstructurations des 3 masses et des 3 intermasses observées sur le client 3</li><li>- lien avec les pathologies ou les dysfonctionnements fréquemment rencontrés</li></ul></li></ul>
12h30 - 14h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause déjeuner</li></ul>
14h00 - 16h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atelier corporel<ul style="list-style-type: none"><li>- Apprentissage de la technique du modelage osseux (qualité du toucher et de la pression)</li><li>- Partage d'expérience</li></ul></li></ul>
16h00 - 16h15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pause</li></ul>

16h15 - 17h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier corporel <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprentissage de la technique des percussions osseuses (qualité du rythme, de la force et de la fréquence)</li> <li>- Partage d'expérience</li> </ul> </li> </ul>
---------------	--

#### **Jour 4**

08h00 - 08h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 3</li> </ul>
08h15 - 10h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 4</li> </ul>
10h15 - 10h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause</li> </ul>
10h30 - 12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questions théorique sur les cas pratiques avec le client réel 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spécificité des déstructurations des 3 masses et des 3 intermasses observées sur le client 3</li> <li>- Lien avec les pathologies ou les dysfonctionnements fréquemment rencontrés</li> </ul> </li> </ul>
12h30 - 14h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause déjeuner</li> </ul>
14h00 - 16h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan du module 3 (savoir-être et savoir-faire)</li> <li>- Évaluation par chacun de sa zone de confort et des perspectives de changement</li> <li>- Remise du certificat de formation</li> </ul> </li> </ul>