



FORMATION ÉVOLUTION

Septembre 2021

Se centrer - s'élever - s'élancer

Table des matières

Introduction – Contexte	3
Public visé	4
Public cible	4
Nombre de participants maximum par promotion	4
Handicap	4
Conditions d'admission & prérequis	4
Objectifs de la formation	5
Les compétences visées	5
Contenu de la formation	5
Module 1 – Se centrer – Construction des masses	6
Les sous-objectifs du module 1	6
Le contenu du module 1	6
Le programme du module 1.....	7
Module 2 – S'élever – Assemblage des masses & mise en mouvement	10
Les sous-objectifs du module 2.....	10
Le contenu du module 2	11
Le programme du module 2.....	11
Module 3 – S'élancer – Techniques, mises en pratique et études de cas	14
Les sous-objectifs du module 3.....	14
Le contenu du module 3.....	14
Le programme du module 3.....	14
Modalités pédagogiques	16
Moyens pédagogiques et techniques	16
Matériel pédagogique fourni par l'Organisme de Formation	16
Matériel prévention COVID19 fourni par l'Organisme de Formation	16
Matériel à apporter par les participants	16
Méthodes pédagogiques	0
Modalités	0
Durée de la formation	0
Durée totale	0
Aménagement de parcours	0
Dates et horaires	0
Lieu de formation	1
Coût par participant	1
Coût total	1
Modalités de règlement	1
Responsables de l'action	1

Équipe pédagogique	2
Yasmine PITTET	2
Pierre TESSIER	2
Suivi de l'exécution de l'action de formation.....	3
Appréciation des résultats et validation des compétences	3
Évaluation individuelle	3
Évaluation collective.....	3

Introduction – Contexte

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. À 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 individu met un peu de sa personnalité dans ses mouvements et que cet 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 et/ou les manœuvres 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 :

- La comparaison entre l'anatomie humaine et celle des grands primates pour mieux comprendre la biomécanique et la construction du corps de l'Homo sapiens,
- Les réflexes archaïques et les connaissances sensorimotrices de Bullinger structurant l'organisation du corps humain depuis l'embryon jusqu'à l'adulte,
- Le système fascial étudié par différents auteurs comme Carla Stecco,
- Le concept des chaînes musculaires et articulaires mis au point par Godelieve Denys-Struyf et développé par Philippe Campignon,

- 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 visé

Public cible

Tout professionnel intéressé par le fonctionnement biomécanique du corps et les relations posture - mouvement - psyché.

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

Nombre de participants maximum par promotion

Nombre de participants maximum : 20 (chiffre prenant en compte les impératifs liés aux conditions sanitaires actuelles (COVID19)).

Handicap

Compte-tenu des conditions de déroulement de la présente formation, celle-ci n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite ou souffrant d'une déficience visuelle prononcée. Pour les personnes malentendantes, merci de contacter l'Organisme de Formation pour évaluer les possibilités d'adaptation du parcours de formation.

Conditions d'admission & prérequis

Le candidat intéressé pour intégrer la formation recevra par courriel un questionnaire préalable pour évaluer ses attentes et son parcours de manière à s'assurer de la pertinence de son projet personnel et professionnel avec la présente formation.

La connaissance et la maîtrise de la langue française sont indispensables.

Des connaissances de base en anatomie en lien avec les diplômes requis pour faire partie du public cible sont indispensables.

Objectifs de la formation

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.

Les compétences visées

À l'issue de la formation, le stagiaire pourra :

- Repérer les différentes postures et les compensations qu'elles engendrent/construisent
- Adapter son langage corporel et verbal aux limitations cognitives et gestuelles du client en lien avec les différentes postures les plus couramment rencontrées
- Construire et argumenter un enchaînement d'exercices pertinent
- Guider manuellement ou/et verbalement un geste
- Conseiller ses clients pour une prévention au quotidien en relation avec la posture et le geste

Contenu de la formation

La présente formation est délivrée sous la forme de 3 modules de 4 jours consécutifs chacun. Ces 3 modules sont séparés d'environ 6 semaines. La présentation de chaque module est structurée de la manière suivante :

- Description des objectifs
- Détail du contenu
- Déroulement du programme¹ par jour

¹ Le programme est susceptible d'évoluer, notamment dans sa répartition horaire et journalière, en fonction de l'avancée du groupe.

Module 1 – Se centrer – Construction des masses

Les sous-objectifs du module 1

- 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 compréhension de la structuration physiologique des 3 masses par la mise en perspective avec l'anatomie des grands primates non-humains
- 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

Le contenu du module 1

- Accueil, présentation des participants et des intervenants, verbalisation des attentes
- Lien entre le comportement et la posture
- Expérience des différents archétypes
- 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)
- Description des différents morphotypes selon Godelieve Denys-Struyf
- Physiologie et asymétrie
- Schématisation du corps par 3 masses et 3 intermasses – anatomie comparée
- Description de la structuration des 3 masses
- Description des processus de déstructuration des 3 masses
- Protocole et temps guidé d'observation des 3 masses
- Description et intégration de la respiration de repos
- Conscientisation de l'impact de l'environnement sur le comportement et donc de l'environnement sur la posture
- Questionnement sur ses propres pratiques

Le programme du module 1.

JOUR 1 – Module 1	
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil et enregistrement des participants • Modalités de fonctionnement du lieu de formation
	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction • Présentation des participants et des intervenants • Expression des attentes
	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier relation psyché, comportement et posture
	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation générale des 5 archétypes selon Godelieve Denys-Struyf (GDS) : <ul style="list-style-type: none"> ○ La chaîne Antéro-Latérale AL ○ La chaîne Postéro-Latérale PL ○ La chaîne Antéro-Médiane AM ○ La chaîne Postéro-Médiane PM ○ La chaîne Postéro-Antérieure Antéro-Postérieure PA AP
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • Notions scientifiques (atelier pratique sur la biomécanique articulaire)
	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier posture • Ligne d'observation • Observer et être observé : savoir-être et savoir-faire professionnel
	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la notion des masses – anatomie comparée • Introduction au toucher et à la palpation : savoir-être et savoir-faire professionnel • Découverte des 3 masses (bassin, thorax et crâne)
	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table

JOUR 2 – Module 1	
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation simplifiée de l'articulation des 3 masses entre elles : les pivots et les leviers • Pratique : application aux postures des membres du groupe, analyse et discussion
	<ul style="list-style-type: none"> • La chaîne Antéro-Latérale AL <ul style="list-style-type: none"> ○ Tendances comportementales ○ Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique ○ Anatomie comparée - Idéal biomécanique et physiologique ○ Test et normalisation du tonus
	<ul style="list-style-type: none"> • La chaîne Postéro-Latérale PL <ul style="list-style-type: none"> ○ Tendances comportementales ○ Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique ○ Anatomie comparée - Idéal biomécanique et physiologique ○ Test et normalisation du tonus
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • Les synergies entre les chaînes AL & PL <ul style="list-style-type: none"> ○ Articulations stratégiques du corps ○ Processus de déstructuration AL et PL ○ Observation et évaluation d'un déséquilibre du tonus entre AL et PL ○ Harmonisation du tonus entre AL et PL
	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier prise de conscience de la respiration de repos et de l'impact des chaînes musculaires

JOUR 3 – Module 1	
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 2
	<ul style="list-style-type: none"> • La chaîne Antéro-Médiane AM <ul style="list-style-type: none"> ○ Tendances comportementales ○ Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique ○ Anatomie comparée - Idéal biomécanique et physiologique ○ Test et normalisation du tonus
	<ul style="list-style-type: none"> • La chaîne Postéro-Médiane PM <ul style="list-style-type: none"> ○ Tendances comportementales ○ Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique ○ Anatomie comparée - Idéal biomécanique et physiologique ○ Test et normalisation du tonus
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • Les synergies entre les chaînes AM & PM <ul style="list-style-type: none"> ○ Articulations stratégiques du corps ○ Processus de déstructuration AM et PM ○ Observation et évaluation d'un déséquilibre du tonus entre AM et PM ○ Harmonisation du tonus entre AM et PM
	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration de repos <ul style="list-style-type: none"> ○ Anatomie du système respiratoire ○ Anatomie de surface et identification des repères importants ○ Liens avec le système nerveux et les réflexes archaïques
	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur l'atelier de prise de conscience réalisé la veille
	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de réflexion en petit groupe pour une présentation le lendemain <ul style="list-style-type: none"> ○ Observation de postures ○ Objectivation de repères ○ Formulation d'hypothèses sur les processus en cours concernant les corps observés ○ Proposition d'actions

JOUR 4 – Module 1	
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 3 • Présentation par chaque groupe du travail de réflexion effectué la veille • Discussion autour des observations, des prises de repères, des hypothèses formulées et des propositions d'actions formulées
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation par chaque groupe du travail de réflexion effectué la veille • Discussion autour des observations, des prises de repères, des hypothèses formulées et des propositions d'actions formulées • Élaboration du protocole d'observation de la posture <ul style="list-style-type: none"> ○ Élaboration du protocole de palpation • Tour de table <ul style="list-style-type: none"> ○ Bilan du module 1 (savoir-être et savoir-faire) ○ Évaluation par chacun de sa zone de confort et des perspectives de changement ○ Pistes de mise en pratique d'ici au prochain module (pour soi et pour les clients)

Module 2 – S'élever – Assemblage des masses & mise en mouvement

Les sous-objectifs du module 2

- Acquérir les connaissances relatives à la structuration physiologique des 3 intermasses par la mise en perspective avec l'anatomie des grands primates non-humains
- 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

Le contenu du module 2

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

Le programme du module 2

JOUR 1 – Module 2	
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier pratique corporel
	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table : partage d'expériences vécues depuis la fin du module 1 (réussites, nouveautés vécues, manques et approfondissements nécessaires)
	<ul style="list-style-type: none"> • Révision du protocole d'observation et de palpation
	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la notion d'intermasse (membres inférieurs, colonne lombaire, colonne cervicale) – anatomie comparée • Atelier de construction des 3 intermasses
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • Précisions sur le concept des pivots et des leviers. Lien entre les masses et les intermasses • Observation et palpation des 3 intermasses et de leurs points stratégiques (genoux, L3, C4/C5)
	<ul style="list-style-type: none"> • La chaîne Postéro-Antérieure Antéro-Postérieure PA AP <ul style="list-style-type: none"> ○ Tendances comportementales ○ Description de l'enchaînement musculo-aponévrotique ○ Anatomie comparée - Idéal biomécanique et physiologique
	<ul style="list-style-type: none"> • Un modèle de relation entre les masses et les intermasses : la tenségrité <ul style="list-style-type: none"> ○ Théorie ○ Atelier pratique (construction de modèles tensègres) ○ Atelier pratique corporel

JOUR 2 – Module 2	
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 1 • Atelier pratique corporel
	<ul style="list-style-type: none"> • La chaîne Postéro-Antérieure PA Antéro-Postérieure AP (suite) <ul style="list-style-type: none"> ○ Test et normalisation du tonus
	<ul style="list-style-type: none"> • Les synergies au sein de la chaîne PA AP <ul style="list-style-type: none"> ○ Articulations stratégiques du corps ○ Observation et évaluation d'un déséquilibre du tonus dans la chaîne PA AP ○ Harmonisation du tonus de la chaîne PA AP
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> ○ Concepts ○ Bénéfices pour une prise en charge optimale ○ Ateliers pratiques
	<ul style="list-style-type: none"> • Liens entre certains concepts de la médecine traditionnelle chinoise et l'équilibre entre les chaînes musculaires <ul style="list-style-type: none"> ○ Théorie ○ Test et mise en mouvement de l'équilibre musculo-fascial et articulaire • Analyse du mouvement

JOUR 3 – Module 2	
Matin	• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 2
	• Expériences corporelles d'une normalisation du tonus musculaire
	• Théorie de la respiration dynamique
Midi	• Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	• Atelier prise de conscience de la respiration dynamique et de l'impact des chaînes musculaires
	• Travail de réflexion en petit groupe pour une présentation le lendemain <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ Formalisation de l'observation ○ Objectivation des repères ○ Formulation d'hypothèses sur les processus en cours concernant les corps observés ○ Proposition d'actions

JOUR 4 – Module 2	
Matin	• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 3
	• Présentation par chaque groupe du travail de réflexion effectué la veille
	• Discussion autour des observations, des prises de repères, des hypothèses formulées et des propositions d'actions formulées
	• Atelier proprioception centré sur les intermasses
Midi	• Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	• Atelier proprioception centré sur les masses
	• Tour de table <ul style="list-style-type: none"> ○ Bilan du module 2 (savoir-être et savoir-faire) ○ Évaluation par chacun de sa zone de confort et des perspectives de changement ○ Pistes de mise en pratique d'ici au prochain module (pour soi et pour les clients)

Module 3 – S'élaner – Techniques, mises en pratique et études de cas

Les sous-objectifs du module 3

- 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
- Évaluer et ajuster les choix effectués en fonction de la relation établie avec le client

Le contenu du module 3

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

Le programme du module 3

JOUR 1 – Module 3	
Matin	• Tour de table : partage d'expériences vécues depuis la fin du module 2 (réussites, nouveautés vécues, manques et approfondissements nécessaires)
	• Présentation des cas cliniques individuels
	• Début de la synthèse du protocole de prise en charge d'un client
Midi	• Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	• Présentation des cas cliniques individuels
	• Révision des manœuvres, des exercices et des palpations

JOUR 2 – Module 3	
Matin	• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 1
	• Fin de la synthèse du protocole de prise en charge d'un client
	• Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 1
	• Questions théoriques sur les cas pratiques avec le client réel 1 <ul style="list-style-type: none"> ○ Spécificité des déstructurations des 3 masses et des 3 intermasses observées sur le client 3 ○ Lien avec les pathologies ou les dysfonctionnements fréquemment rencontrés
Midi	• Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	• Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 2
	• Questions théoriques sur les cas pratiques avec les clients réels 2 <ul style="list-style-type: none"> ○ Spécificité des déstructurations des 3 masses et des 3 intermasses observées sur les clients 1 et 2 ○ Lien avec les pathologies ou les dysfonctionnements fréquemment rencontrés

JOUR 3 – Module 3	
Matin	• Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 2
	• Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 3
	• Questions théoriques sur les cas pratiques avec le client réel 3 <ul style="list-style-type: none"> ○ Spécificité des déstructurations des 3 masses et des 3 intermasses observées sur le client 3 ○ Lien avec les pathologies ou les dysfonctionnements fréquemment rencontrés
Midi	• Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	• Atelier corporel <ul style="list-style-type: none"> ○ Apprentissage de la technique du modelage osseux (qualité du toucher et de la pression) ○ Partage d'expérience
	• Atelier corporel <ul style="list-style-type: none"> ○ Apprentissage de la technique des percussions osseuses (qualité du rythme, de la force et de la fréquence) ○ Partage d'expérience

JOUR 4 – Module 3	
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table et questions sur les notions abordées le jour 3
	<ul style="list-style-type: none"> • Cas pratique : mise en situation réelle avec le client réel 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Questions théoriques sur les cas pratiques avec le client réel 4 <ul style="list-style-type: none"> ○ Spécificité des déstructurations des 3 masses et des 3 intermasses observées sur le client 3 ○ Lien avec les pathologies ou les dysfonctionnements fréquemment rencontrés
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Pause déjeuner – durée 1h30
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> • Examen
	<ul style="list-style-type: none"> • Tour de table <ul style="list-style-type: none"> ○ Bilan du module 3 (savoir-être et savoir-faire) ○ Évaluation par chacun de sa zone de confort et des perspectives de changement ○ Remise du certificat de formation

Modalités pédagogiques

Moyens pédagogiques et techniques

La formation se déroule dans la « salle majeure » de la société « Les Miroirs de l'Âme » (salle traversante donnant sur rue et jardin, d'une superficie 84m² et pourvue de wc indépendants) accessible aux personnes à mobilité réduite. Ce vaste espace permet la présentation des supports théoriques et le travail au sol dans des conditions optimales.

Matériel pédagogique fourni par l'Organisme de Formation

Polycopié, visualisation à l'aide d'un logiciel 3D, dessin anatomique, os, vidéo-projection, tables de massage, tapis de pratique, chevalet de conférence.

Matériel prévention COVID19 fourni par l'Organisme de Formation

Gel hydro-alcoolique, masques chirurgicaux, produit désinfectant pour les surfaces.

Matériel à apporter par les participants

Crayons (plusieurs couleurs), serviette, couverture, bouteille d'eau, coussin pour la tête.

Méthodes pédagogiques

La formation proposée fait appel à différentes méthodes pédagogiques qui ont toutes leur utilité en fonction des modules considérés. Les 3 méthodes principalement utilisées sont :

- Pédagogie active,
- Pédagogie interrogative,
- Pédagogie exposive.

Modalités

La formation est délivrée sous la forme de 3 modules (de 4 jours chacun) séparés d'environ 6 semaines. Elle combine la constitution d'un bagage théorique, l'acquisition de techniques, des mises en pratique (par deux, en petit groupe, en demi-groupe et en groupe complet) et des mises en situation avec des clients réels.

Durée de la formation

Durée totale

Durée totale : 84h00 de formation (pauses non comprises) réparties sur 3 fois 4 jours de formation.

Aménagement de parcours

Aucun aménagement ou adaptation de parcours n'est envisageable en ce qui concerne l'organisation temporelle des 3 modules de la formation. En revanche, à la demande d'un stagiaire, une mise à niveau en anatomie (préalable à l'entrée en formation) est possible sous la forme de cours particuliers (60€ TTC par heure - non compris dans le montant de la formation). Enfin, à la demande des stagiaires, un rappel / ajustement des connaissances peut être effectué entre les modules 2 et 3 sous la forme d'une visioconférence gratuite et ne pouvant pas excéder 3 heures.

Dates et horaires

Module 1 : du samedi 4 au mardi 7 septembre 2021

Module 2 : du samedi 16 au mardi 19 octobre 2021

Module 3 : du samedi 11 au mardi 14 décembre 2021

Samedi, dimanche et lundi : de 08h30 à 18h00 (pauses comprises)

Mardi : de 08h45 à 16h00 (pauses comprises)

Lieu de formation

Les Miroirs de l'Âme
41 rue Labat
75018 PARIS

La salle majeure est la première salle sur la droite en rentrant

Coût par participant

Coût total

Le coût total de la formation complète est de 1800 € HT – TVA 0% (Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujetti à la TVA pour ses activités de formation).

Ce tarif comprend (liste exhaustive) :

- Les 84 heures de formation,
- Les supports de formation.

Modalités de règlement

Les modalités de règlement sont les suivantes :

Frais d'inscription non remboursable	150,00€ HT
1 ^{er} paiement à 14 jours francs du module 1	550,00€ HT
2 ^{ème} paiement à 14 jours francs du module 2	550,00€ HT
3 ^{ème} paiement à 14 jours francs du module 3	550,00€ HT
TVA (0,00%)	0,00€
TOTAL	1800,00€ TTC

Les moyens de paiement acceptés sont les suivants : chèques, espèces, virements bancaires.

Responsables de l'action

Pour toute question ou demande d'information complémentaire sur le programme, veuillez vous adresser à :

Pierre Tessier – co-gérant : contact@centre5.com (01 42 85 02 62).

Équipe pédagogique

L'équipe pédagogique est constituée par (dans l'ordre alphabétique):

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 (GDS) et Philippe Campignon. Elle devient formatrice pour le Centre Philippe Campignon (CFPC) de 2017 à 2020. En parallèle, Yasmine suit une formation en relation d'aide et en thérapie familiale. Curieuse et passionnée par la relation corps - personnalité de l'Être Humain, elle continue de se former en réflexe archaïque. C'est ainsi que, dans une démarche de formation continue, elle s'inscrit en 2021 à une formation « Bilan Sensori-Moteur ».

En 2015, Yasmine ouvre son cabinet de physiothérapie globale tout en intervenant en entreprise pour la formation d'adulte. Il s'agit de transmettre aux salariés les connaissances leur permettant une autonomie posturale en diminuant les gênes et douleurs, tout en proposant des groupes de conscience corporelle hebdomadaires. 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). De 2016 à 2020, il fait partie de l'équipe des enseignants du CFPC et anime des formations et workshops sur la méthode GDS aussi bien en France qu'à l'étranger. En 2018, il intègre l'Université d'Édimbourg pour un « Postgraduate Diploma » en anatomie humaine qu'il obtient avec mention très bien en 2020. Cette même dernière année il intègre la Hull York Medical School pour un Master of Science en anatomie clinique lui permettant de développer et d'approfondir ses compétences en anatomie et plus particulièrement en anatomie comparée et en dissection humaine.

Suivi de l'exécution de l'action de formation

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par une feuille d'émargement signée par le stagiaire et contresignée par l'organisme de formation.

Appréciation des résultats et validation des compétences

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). Les critères d'évaluation sont communiqués au stagiaire au cours du module 2. La date limite de remise du cas clinique est fixée à 3 semaines avant le début du module 3.

Évaluation collective

Mises en situation professionnelle en groupe avec des cas pratiques faisant intervenir des clients réels. Les modalités et les critères d'évaluation sont communiqués au stagiaire le jour 1 du module 3.

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