



FORMATION ÉVOLUTION

Septembre 2022

Se centrer - s'élever - s'élancer

Table des matières

Introduction – Contexte	2
Public visé.....	3
Public cible.....	3
Nombre de participants maximum par promotion.....	3
Handicap	3
Conditions d’admission & prérequis	3
Objectifs de la formation.....	4
Les compétences visées	4
Contenu de la formation	4
Programme module 1 – Se centrer – Construction des masses	5
Programme module 2 – S’élever – Assemblage des masses & mise en mouvement .	6
Programme module 3 – S’élancer – Techniques, pratiques et études de cas	7
Modalités pédagogiques.....	8
Moyens pédagogiques et techniques	8
Méthodes pédagogiques	8
Modalités.....	8
Durée de la formation.....	9
Durée totale	9
Aménagement de parcours.....	9
Dates et horaires.....	9
Lieu de formation.....	10
Coût par participant	10
Coût total	10
Modalités de règlement.....	10
Responsables de l’action	10
Équipe pédagogique.....	11
Yasmine PITTET	11
Pierre TESSIER	11
Suivi de l’exécution de l’action de formation	12
Appréciation des résultats et validation des compétences.....	12
Évaluation individuelle	12
Évaluation collective	12

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 (GDS) 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, sportifs, danseurs, coachs, masseurs, thérapeutes manuels, etc.

Nombre de participants maximum par promotion

Nombre de participants maximum : 20.

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 (familles antéro-latérale AL, postéro-latérale PL, postéro-antérieure PA, antéro-postérieure AP, antéro-médiane AM et postéro-médiane PM)
- 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. Le programme est susceptible d'évoluer, notamment dans sa répartition horaire et journalière, en fonction de l'avancée du groupe.

Programme module 1 – Se centrer – Construction des masses

Jour 1 – Matin :

- Inclusion
- Acquérir les notions de base scientifiques nécessaires à la formation
- Distinguer les mouvements de la sacro-iliaque (nutations & contre-nutation) de ceux de la coxo-fémorale
- Identifier l'asymétrie physiologique
- Distinguer les masses & les intermasses du corps humain
- Repérer les modifications des masses dans l'évolution de l'espèce humaine

Jour 1 – après-midi :

- Lister et décrire les différents morphotypes selon GDS
- Expérimenter les différents morphotypes selon GDS
- Lier les notions de masses, d'intermasses et de chaînes articulaires au concept des chaînes musculaires
- Définir le cycle d'harmonisation et d'équilibration entre les chaînes musculaires
- Définir le cycle de contrôle entre les chaînes musculaires GDS en impliquant les notions associées

Jour 2 – Matin :

- Décrire sur le plan physique la famille de muscles AL
- Localiser et interpréter les repères osseux et les appliquer à AL

Jour 2 – après-midi :

- Décrire sur le plan physique la famille de muscles PL
- Localiser et interpréter les repères osseux et les appliquer à PL
- Identifier les synergies comportementales AL PL
- Construire les synergies mécaniques AL PL

Jour 3 – Matin :

- Appliquer le principe de tenségrité à la biomécanique du corps humain
- Analyser le rôle de PA AP dans le processus d'autograndissement
- Identifier les synergies comportementales PA AP
- Localiser et interpréter les repères osseux et les appliquer à PA AP

Jour 3 – après-midi :

- Analyser le rôle musculaire de PA AP dans la respiration dynamique
- Déterminer et appliquer les tests AL & PL

Jour 4 – Matin :

- Déterminer et appliquer les tests PA AP
- Harmoniser le tonus musculo-fascial (centré sur AL, PL & PA AP)
- Améliorer la mobilité articulaire (centré sur AL, PL & PA AP)

Jour 4 – après-midi :

- Décrire et interpréter les différentes postures étudiées au cours du module 1
- Corréler l'ensemble des informations avec le cycle de contrôle

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

Jour 1 – Matin :

- Déterminer et appliquer les tests AL, PL & PA AP – Révisions et retour d'expérience

Jour 1 – après-midi :

- Harmoniser le tonus musculo-fascial – Révisions et retour d'expérience
- Améliorer la mobilité articulaire pour la rapprocher de la physiologie – Révisions et retour d'expérience

Jour 2 – Matin :

- Décrire sur le plan physique la famille de muscles AM
- Décrire sur le plan physique la famille de muscles PM
- Identifier les synergies comportementales AM PM
- Construire les synergies mécaniques AM PM
- Améliorer la mobilité articulaire (centré sur AM et PM)

Jour 2 – après-midi :

- Localiser et interpréter les repères osseux et les appliquer à AM & PM
- Décrire et interpréter différentes postures propres à AM & PM et corrélérer l'ensemble des informations avec le cycle de contrôle
- Concevoir un programme de prise en charge en fonction de la typologie du client et des besoins de celui-ci
- Pratique globale : reprogrammation de la respiration Dynamique

Jour 3 – Matin :

- Décrire et interpréter différentes postures globales
- Décrire sur les plans physique et relationnel des familles de muscles qui amènent à différents morphotypes
- Expérimenter le rôle fondamental des stimulations sensorielles

Jour 3 – après-midi :

- Déterminer et appliquer les tests AM & PM
- Ateliers expérimentaux et découverte des réflexes archaïques

Jour 4 – Matin :

- Découvrir le concept de la vague dans la construction psychomotrice
- Harmoniser le tonus musculo-fascial & améliorer la mobilité articulaire pour la rapprocher de la physiologie (centré sur les chaînes AM PM)
- Améliorer la mobilité articulaire pour la rapprocher de la physiologie – Les exercices de la stratégie de la lemniscate

Jour 4 – après-midi :

- Exercer l'œil à l'observation rapide de toutes les familles de muscles sur le corps des participants.
- Améliorer la mobilité articulaire pour la rapprocher de la physiologie – Pratique centrée sur la libération des ceintures pelviennes et scapulaires

Programme module 3 – S’élancer – Techniques, pratiques et études de cas

Jour 1 – Matin :

- Début d'élaboration d'une proposition de systématique de bilan
- Présentation et élaboration en groupe autour du travail individuel de plusieurs stagiaires
- Cas pratique client réel

Jour 1 – après-midi :

- Présentation et élaboration en groupe autour du travail individuel de plusieurs stagiaires
- Pratique centrée sur le bassin

Jour 2 – Matin :

- Pratique centrée sur les membres inférieurs
- Présentation et élaboration en groupe autour du travail individuel de plusieurs stagiaires
- Cas pratique client réel

Jour 2 – après-midi :

- Présentation et élaboration en groupe autour du travail individuel de plusieurs stagiaires

Jour 3 – Matin :

- Présentation et élaboration en groupe autour du travail individuel de plusieurs stagiaires
- Cas pratique client réel

Jour 3 – après-midi :

- Présentation et élaboration en groupe autour du travail individuel de plusieurs stagiaires
- Pratique centrée sur la sensorialité

Jour 4 – Matin :

- Cas pratique client réel
- Présentation et élaboration en groupe autour du travail individuel de plusieurs stagiaires

Jour 4 – après-midi :

- Point global sur les études de cas proposées
- Fin d'élaboration d'une proposition de systématique de bilan
- Décluserion

Note : chaque stagiaire aura la possibilité de présenter son travail individuel et de profiter de la réflexion en groupe autour de sa présentation.

Modalités pédagogiques

Moyens pédagogiques et techniques

La formation se déroulera soit dans les locaux de la société Centre 5, soit dans une salle de formation dans Paris dont les coordonnées seront fournies au plus tard 15 jours avant le début du premier jour du module 1.

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 méthodes principalement utilisées sont : découverte, interrogative, démonstrative, analogique et magistrale.

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 1^{er} au mardi 4 octobre 2022

Module 2 : du samedi 5 au mardi 8 novembre 2022

Module 3 : du samedi 17 au mardi 20 décembre 2022

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

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

Lieu de formation

Jusqu'à 15 personnes, la formation aura lieu à :

Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris

Au-delà de 15 personnes, la formation aura lieu dans une salle à Paris dont les coordonnées seront communiquées au plus tard 15 jours avant le début de la formation.

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 exclusivement les 84 heures de formation et 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.