



En partenariat avec



FORMATION ÉVOLUTION

2024 – 2025

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	5
Programme module 2	5
Programme module 3	5
Programme module 4	5
Modalités pédagogiques	6
Moyens pédagogiques et techniques	6
Méthodes pédagogiques.....	6
Modalités	6
Durée de la formation	7
Durée totale	7
Aménagement de parcours	7
Dates et horaires	7
Lieu de formation	8
Coût par participant	8
Coût total	8
Modalités de règlement.....	8
Responsables de l'action	8
Équipe pédagogique	9
Yasmine PITTET	9
Pierre TESSIER.....	9
Suivi de l'exécution de l'action de formation	11
Appréciation des résultats et validation des compétences	11
Évaluation individuelle.....	11
Évaluation collective.....	11

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 4 modules de 3 jours consécutifs chacun. Ces 4 modules sont séparés d'environ 2 mois. Le programme est susceptible d'évoluer, notamment dans sa répartition horaire et journalière, en fonction de l'avancée du groupe.

Programme module 1

- Inclusion
- Les six familles de muscles selon GDS
- La notion de résidence, fief et pivot primaire en rapport avec l'évolution et l'environnement
- La physiologie « idéale » de la posture bipède et les mesures associées
- Les différents types de tonus musculaires (réflexes archaïques et maturation neurologique)
- Relation entre le tonus musculaire et la respiration

Programme module 2

- Évaluation de l'écart entre les morphotypes réels observés et la physiologie « idéale » évoquée au module 1
- Zoom sur la biomécanique du bassin et des chaînes articulaires du membre inférieur
- Abord de la zone lombaire : interface entre le bassin et le thorax
- Tests et exercices d'harmonisation des régions étudiées

Programme module 3

- Évaluation de l'écart entre les morphotypes réels observés et la physiologie « idéale » évoquée au module 1
- Zoom sur la biomécanique du thorax et les chaînes articulaires du membre supérieur
- Abord de la zone cervicale : interface entre le thorax et le crâne
- Tests et exercices d'harmonisation des régions étudiées

Programme module 4

- Bilans et analyses posturales : hypothèses de déstructuration, causalité et réactivité des familles de muscles
- Refonctionnalisation globale en lien avec la respiration
- Construction d'une proposition d'accompagnement par morphotype
- Présentation des études de cas
- Décluseion

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

Matériel pédagogique fourni par l'Organisme de Formation

Support de formation électronique pouvant être imprimé par le stagiaire si besoin, visualisation à l'aide d'un logiciel 3D, dessin anatomique, os, vidéo-projection, tables de massage, tapis de pratique, chevalet de conférence.

Matériel à apporter par les participants

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

Matériel sanitaire fourni par l'Organisme de Formation

Gel hydro-alcoolique, masques chirurgicaux (si besoin), produit désinfectant pour les surfaces.

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 4 modules (de 3 jours chacun) séparés d'environ 2 mois. 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.

Aménagement de parcours

Aucun aménagement ou adaptation de parcours n'est envisageable en ce qui concerne l'organisation temporelle des 4 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 (80€ 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 vendredi 1^{er} au dimanche 3 novembre 2024

Module 2 : du vendredi 10 au dimanche 12 janvier 2025

Module 3 : du vendredi 28 février au dimanche 2 mars 2025

Module 4 : du vendredi 16 mai au dimanche 18 mai 2025

Horaires : de 9h00 à 17h30 (1h30 de pause déjeuner)

Lieu de formation

Espace Samper Formation
83 rue Grande
77300 Fontainebleau

Coût par participant

Coût total

Dans le cas d'un financement individuel, le coût total de la formation complète est de 2280 € HT – TVA 0% (Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujéti à la TVA pour ses activités de formation). En cas de prise en charge par un Opérateur de Compétences (OPCO), le coût total de la formation complète est de 2780 € HT – TVA 0%. 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 : 300,00€ HT à l'issue du délai de rétractation légal, puis 25% du solde à 14 jours francs du début de chaque module.

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. 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.

Durant cette période, elle enrichit ses compétences en se formant aux chaînes musculaires et articulaires développées par 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 ». Passionnée par la transmission auprès des adultes, Yasmine obtient en 2019 le certificat de formatrice d'adulte FSEA (Fédération Suisse pour la formation continue).

À ce jour Yasmine collabore avec SAMPER Formation, Centre 5 et ÉPOC Formation en tant que facilitatrice et co-créatrice de contenu de formation. Elle développe également des stages et des ateliers de développement personnel pour un large public, où l'humain peut s'explorer dans toutes ses dimensions.

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. Pendant ses études sportives, il découvre la méthode Pilates et décide d'en faire sa spécialité. Ainsi, il obtient sa certification Romana's Pilates en 2013 et gère depuis 2017 le Centre 5. Passionné par l'anatomie, il intègre en 2014 à Montréal un cycle de formation continue sur l'étude des chaînes musculaires développées par Godelieve Denys-Struyf. De 2016 à 2020, il fait partie de l'équipe des enseignants du Centre de Formation Professionnel Campignon

(CFPC) et rejoint celle de Samper Formation en 2021 où il anime des formations sur les chaînes musculaires et articulaires. En 2020, il obtient avec mention un « Postgraduate Diploma » en anatomie humaine à l'Université d'Édimbourg. Désireux de s'améliorer dans la transmission et la création de formations, il passe en 2021 un certificat de formateur professionnel auprès de la Fédération de la Formation Professionnelle (FFP). En 2023, il obtient, toujours avec mention, un Master of Science en anatomie clinique délivré par la Hull York Medical School au cours duquel il développe ses compétences en dissection humaine. En 2024, il débute un PhD en archéologie à l'université de York et consacre sa thèse à l'étude de la forme du bassin chez les primates humains et non-humains.

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 4 (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 3. La date limite de remise du cas clinique est fixée à 3 semaines avant le début du module 4.

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 4.

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