

**ASBL Alegria**



**www.alegriasbl.com**

**479, bte 11, Chaussée de Jette**

**1090 Bruxelles**

**Téléphone : 0486 33 49 33**

**E-mail : asblalegria@gmail.com**

**Numéro d'Entreprise : 0840749775**

## **PLAN DE FORMATION**

### **TITRE:**

Conscience corporelle par le mouvement

### **OBJECTIFS**

La formation vise l'acquisition de connaissances et compétences pour construire des ateliers de conscience corporelle pour un bien-être physique, psychique et social.

Les ateliers de conscience corporelle permettent de:

- activer la vitalité
- libérer les tensions musculaires et mentales
- améliorer la condition physique générale en conscience
- favoriser la prise de conscience des ressentis, des sensations corporels
- améliorer la présence à soi
- détendre les tensions musculaires et mentales
- développer la coordination des mouvements
- accroître la souplesse du corps
- adapter ses postures pour prévenir les douleurs
- acquérir une meilleure aisance de mouvements dans la fluidité et le confort
- développer la créativité corporelle
- acquérir une pratique d'exercices simples à faire chez soi quotidiennement

Au terme de la formation, le participant-e sera capable de:

- clarifier le cadre des ateliers de conscience corporelle et les limites de son rôle
- mettre en place un programmes d'ateliers adaptés à la demande et aux besoins des personnes en individuel ou en collectif
- construire une série d'exercices à partir de différentes thématiques respectant la structure corporelle et la logique organique du mouvement
- adapter les exercices aux personnes en fonction de leurs besoins physiques, psychiques et sociaux

Au cours de la formation, le participant-e aura l'occasion d'acquérir des:

- des connaissances sur le fonctionnement du corps humain englobant des notions théoriques au niveau physique et psychique
- une méthodologie pour structurer une séance et un programme de plusieurs séances
- des outils et exercices qu'il/elle aura pratiqués pour approfondir sa propre conscience corporelle

L'approche pédagogique sollicite un ensemble de compétences:

- cognitives: comprendre le fonctionnement organique et psychologique
- réflexives: mettre en relation les éléments théoriques et la pratique corporelle, créer des séances cohérentes, adapter les exercices
- psycho-affectives: développer l'écoute et accompagner les personnes dans la bienveillance
- sociales: communiquer et animer des séances collectives
- procédurales pour appliquer des principes de base afin de respecter la structure corporelle
- méta-cognition: analyser sa pratique et s'auto-évaluer

## **CONTENU**

### **Méthodologie de base**

- Objectifs généraux
- Objectifs spécifiques en fonction des contextes et besoins des personnes
- Structure de base d'un atelier
- Attitude de l'animateur-trice

### **Méthodologies spécifiques**

- Adaptations spécifiques pour personnes avec des douleurs chroniques
- Vécu des limites sensorielles et proprioceptives au cours du vieillissement, adaptations pour des personnes âgées avec limitations physiques et/ou cognitives
- Adaptations pour des personnes présentant des lombalgies

### **Déontologie et questions éthiques**

- Délimitation et respect du cadre
- Identifications des besoins des personnes
- Sécurité
- Bienveillance

### **La cellule intérieure**

- Les aspects de la cellule
- Les mitochondries
- Le cytosquelette
- Le continuum cellule/corps
- La conscience cellulaire

### **La conscience du ressenti**

- Les fonctions de la conscience
- La perception de sensations par les sens
- Le ressenti émotionnel
- Les tensions et le relâchement
- La conscience globale et analytique
- Les dissociations
- Exercices d'exploration sensorielle
- Exercices pour identifier et nommer ses sensations et ressentis

### **Le schéma corporel**

- L'acquisition dans l'enfance
- Les facteurs favorisant le développement du schéma corporel
- Les troubles du schéma corporel
- La latéralisation
- La perception spatiale
- La structuration temporelle
- La coordination membres supérieurs et membres inférieurs
- Les exercices avec des ballons
- Les exercices de directions et d'espaces

### **L'image du corps**

- La représentation de soi
- Les facteurs favorisant l'élaboration de l'image du corps
- La transformation de l'image du corps
- Exercices pour explorer la représentation de soi dans le mouvement

### **Le système nerveux autonome (SNA)**

- L'anatomie succincte du SNA
- Les fonctions physiologiques
- Le stress et les émotions
- La théorie polyvagale
- Le physiologique et le traumatique
- Le traumatisme psycho-émotionnel
- La structure psychosomatique
- Les forces d'opposition interne

### **Les fascias**

- Mécanisme du développement embryonnaire
- Notions d'anatomie des tissus conjonctifs et de soutien  
La mécanique et les rôles: soutien, support, protection, amortisseur, défense, communication et d'échanges
- Les chaînes fasciales
- Exercices pour explorer les chaînes fasciales
- Exercices pour prendre soin des fascias

## **La respiration**

- Les mouvements respiratoires
- Le squelette de la respiration
- Les viscères de la respiration
- La globalité diaphragmatique
  - Le diaphragme crânien
  - Le diaphragme cervical
  - Le diaphragme thoracique
  - Le diaphragme pelvien
- Les muscles
- Les forces mises en jeu
- Les relations entre les structures anatomiques de la respiration
- L'analyse des principales respirations
- Les postures
- Le recentrage/ancrage
- Le lien avec les émotions
- La préparation du corps à la respiration
- Exercices de pranayama: conscience du souffle
- Exercice de cohérence cardiaque
- Mouvements des bras et de la colonne en lien avec la respiration
- Exercices de fluidité du corps dans sa globalité en lien avec la respiration

## **La structure osseuse**

- L'association minérale et organique dans l'os
- Les propriétés physiques de l'os
- L'évolution de l'os avec l'âge et avec l'activité physique
- Les trois types d'articulations
- Les os et les vibrations sonores
- Réveil des « alignements osseux »

## **L'alignement; la verticalité, la gravité, l'équilibre, la stabilité/l'ancrage**

- La morphologie de la colonne vertébrale
- le système musculaire de la colonne vertébrale
- La répartition des forces dans les structures
- Les forces gravitationnelles, le centre du corps
- Perception et conscientisation du corps sur la verticale

## **La tenségrité**

- Le principe architectural
- Les caractères mécaniques des structures en tenségrité

## **Le système des liquides du corps**

- Le liquide cellulaire
- Le liquide intercellulaire
- Le liquide lymphatique

- Le liquide sanguin
- Le liquide céphalo rachidien
- Exercices pour explorer la fluidité du corps
- Exercices pour favoriser l'auto drainage lymphatique

### **Le système hormonal**

- La glande pituitaire
- La glande pinéale
- La glande thyroïde
- Le pancréas
- Les glandes surrénales
- Les neurotransmetteurs
- Le système immunitaire

### **Le bassin**

- Les repères topographiques des os
- Les mouvements
- Le système musculaire
- Les planchers du petit bassin
- Exercices spécifiques pour le psoas

### **Les organes de la cavité abdominale**

- L'équilibre tensionnel des organes
- Les différentes mobilités et micro mobilités
- Les particularités morpho-fonctionnelles du thorax et de la cavité abdominale
- Les sons des organes
- L'automassage des organes

### **Les abdominaux**

- Le fonctionnement et dysfonctionnement
- Les impacts dans la vie quotidienne
- Les principes des abdominaux hypopressifs
- Série d'exercices de base et d'approfondissement

### **Le membre inférieur**

- Morphologie genou, cheville, pieds
- Les mouvements
- Le système musculaire
- La décomposition de la marche
- Exercices pour explorer la marche: ancrage, équilibre et fluidité
- Exercices pour renforcer les muscles dans la globalité et de façon spécifique

### **Le membre supérieur**

- Morphologie épaule, coude, main
- Les mouvements
- Le système musculaire

- Exercices pour explorer les relations entre la colonne vertébrale et le mouvements des bras
- Exercices pour renforcer les muscles dans la globalité et de façon spécifique

### **L'anatomie des corps énergétiques**

- Les différents niveaux d'énergie
- Les centres d'énergie
- Les méridiens
- Les points réflexes de base
- Mouvements de réveil énergétique du corps
- L'auto-massage des pieds, des mains, du visage

### **Le langage émotionnel du corps**

- Le développement psycho affectif et les cuirasses émotionnelles
- L'expression et la non expression des émotions
- Le vécu émotionnel dans le corps physique
- Le sentiment d'intrusion physique et psychologique
- La pose et le respect des limites
- L'accueil des émotions par la parole et par l'expression du corps
- Outils pour faciliter l'accueil et l'expression des émotions

### **Le toucher**

- La peau: limite de soi dans le toucher
- Le secteur cutané et ses multiples récepteurs
- Le fascia superficialis et l'aponévrose superficielle
- La main réceptrice, bienveillance dans le toucher pour soi et pour l'autre
- La main émettrice d'impulsions motrices
- Séquences d'auto massage
- Séquences de massage par deux assis
- Séquences de massage par 3 assis et couché

### **Les étirements**

- L'utilité des étirements et contextes
- Le réflexe myotatique et le réflexe d' inhibition du muscle
- Le stretching dans la douceur et la fluidité du mouvement.
- Exercices simples d'assouplissement des chaînes musculaires dans les trois plans de l'espace coordonnés avec la respiration
  - chaîne postérieure: couché dos, assis, debout
  - chaîne antérieure: couché dos, debout, à genoux
  - chaîne latérale: couché dos, assis
  - membre supérieur

### **Les changements de position**

- Les 3 changements de niveaux : couché, assis, debout.
- La coordination par les mouvements spiralés
- Les techniques du relever du sol seul

## **La musique/le rythme**

- L'apprentissage de rythmes de base
- La marche et le rythme
- La dimension affective de la musique
- La vitalité dans la musique
- La créativité dans la musique
- La détente physique et mentale par la musique

## **L'expression et la créativité corporelle**

- L'histoire de vie et le potentiel de créativité
- Les bocages à l'expression de la créativité
- Les supports/consignes pour faciliter la libération de la créativité
- Les partitions de mouvements improvisés
- Les exercices en solo, duo, demi-groupe, groupe entier

## **L'expression et la créativité vocale**

- L'approche topographique des structures pharyngo-laryngées
- La phonation et la respiration
- L'écoute
- Les jeux vocaux pour lâcher les tensions
- Les jeux vocaux pour s'affirmer
- Les exercices par deux, en sous-groupes

## **La relaxation:**

En mouvements

- Les micro-mouvements
- Les mouvements globaux d'unification et d'harmonisation

## **La détente oculaire**

- Exercices de visualisation
- Exercices en mouvements
- Auto-massage

## **Méditation**

- Les positions
- Les types de guidance vocale et la tonalité vocale
- L'accompagnement sonore: sons, musique
- En silence
- Le scan corporel
- Les mantras
- Les thèmes: la montagne et l'influence extérieure, le lac et le monde émotionnel, les fluides, les chakras,...

## **La dynamique de groupe**

- La confiance en soi, la confiance en l'autre
- Les relations interpersonnelles dans les temps informels et pendant la séances

- La place de chaque personne
- L'accueil
- Le temps avant et le temps après
- L'attitude de l'animateur-trice
- Les exercices pour faciliter la constitution d'un nouveau groupe
- Les exercices pour faciliter l'accueil d'une nouvelle personne
- Les exercices pour faciliter les interactions entre toutes les personnes

## MOYENS PEDAGOGIQUES

### **Articulation et alternance entre des temps de pratique corporelle et d'approche théorique**

L'apprentissage est proposé dans une forme de circularité entre pratique et théorie. La pratique permet d'introduire la théorie, la théorie permet d'affiner la compréhension et la conscience corporelle. Le retour dans la pratique offre la possibilité d'intégrer l'expérience entière pour la transmettre, la guider par la suite.

La pratique corporelle comprend:

- des ateliers complets sur un thème
- des exercices analytiques spécifiques
- la mise en situation pour animer des exercices puis des séances pour l'ensemble du groupe avec feedback

Les apports théoriques sont réalisés à partir de différents supports visuels: planches anatomiques, séquences vidéos, powerpoint.

Des articles, textes, et des fiches-outils sont également mis à disposition.

Les six premiers weekends posent les bases pour construire une séance globale.

Dans la suite des apprentissages, les bases sont complétées pour approfondir le lien entre théorie et pratique. Des thèmes sont également développés de façon spécifiques.

Chaque weekend est structuré de la façon suivante:

- Atelier d'exploration corporelle en fonction du thème du weekend
- Partage des ressentis
- Apports d'éléments théoriques
- Exercices analytiques pour intégrer les éléments théoriques
- Mise en situation pratique om chaque participant a l'occasion d'animer des exercices

**Les soirées supervision/échange** comprennent :

- des temps de partage en lien avec la pratique personnelle et/ou professionnelle
- des précisions théoriques en fonction des questions
- des temps de pratique en fonction des demandes des participants pour refaire des exercices abordés le weekend précédent



### **Temps d'observation entre participants-es**

Certains exercices sont proposés en sous-groupes afin de pouvoir développer ses compétences d'observation et de formulation de feedback.

**Temps d'échanges et réflexions** dans des espaces ouverts de discussion pour mettre en lien les explorations pratiques et les expériences professionnelles dans une dynamique d'apprentissage collectif.

### **Supervisions**

Les supervisions offrent l'opportunité de recevoir un feedback en situation réelle. le feedback porte sur la structure de la séance, la façon de présenter, guider les exercices et d'accompagner le groupe.

Pour les participants-es qui le souhaitent, il est possible d'assister à des ateliers de conscience corporelle donné par la formatrice;

- soit en observation participative
- en proposant quelques exercices
- en proposant une séance complète

### **Continuité des apprentissages** en dehors des weekends

Les participants-es reçoivent des références (articles, sites internet, livres) pour approfondir la matière en fonction de leurs besoins.

## **PUBLIC CIBLE**

Cette formation s'adresse à des intervenants dans les secteurs scolaire, socio-culturel,, sportif et médico-social.

Ils souhaitent :

- soit acquérir de nouvelles compétences et outils pour améliorer la qualité et/ou adapter des ateliers de conscience corporelle qu'ils animent déjà.
- soit acquérir des compétences et outils pour mettre en place des ateliers de conscience corporelle.

Les participants s'engagent à suivre une activité corporelle de leur choix qui favorise leur bien-être physique, psychique et/ou social.

Le nombre de participants est limité à 12 maximum.

## **MOYENS D'EVALUATION**

### **Processus d'autoévaluation** tout au long de la formation

Un outil est proposé pour évaluer ses besoins de formation, l'évolution de ses compétences et analyser sa façon d'apprendre, d'intégrer les connaissances théoriques et pratiques.

**En fin de formation**, la personne est invitée à identifier les compétences acquises pour animer des ateliers de conscience corporelle et les éléments qu'il souhaiterait approfondir, compléter.

## **FORMATEUR(S)-TRICE(S)**

### **Virginie Verdier**

Ergothérapeute

Master en Santé Publique orientation promotion/éducation santé

Agrégation de l'Enseignement Secondaire et Supérieur

CAPAES

Art-thérapeute (IRAME)

Praticienne en massage sensitif

### **Sabine Nafziger**

Master en Gestion de l'environnement avec une spécialisation en droit de l'environnement

Thérapeute en relation d'aide

Praticienne Shiatsu

### **Mélanie Verdier**

Professeur d'éducation physique

Certification FISAF Personal Trainer

Formation "Abdominaux, arrêtez le massacre" (Frédéric Evrard Formateur pour l'institut De Gasquet)

Formation en Stretching Global Actif (Norbert Grau)

Formations " It's4fits "(BOSU, FitBall, Body-Sculpt, Entraînement fonctionnel, Prise de masse, Perte de poids)

## **DUREE ET ORGANISATION**

La formation dure une année et demi de janvier 2021 à juin 2022.

Elle comprend: un weekend de formation non résidentiel tous les mois et une soirée par mois de supervision/échange.

En juillet et août, les journées et soirées sont rassemblées sur une semaine en résidentiel.

Deux supervisions minimum dans un contexte d'atelier avec des participants-es sont prévues à mi parcours et fin de parcours. Le participant peut solliciter des supervisions supplémentaires en fonction de ses besoins de formation de mise en pratique.

En fin de formation, le participant est invité à évaluer ses apprentissages et partager l'approfondissement d'un thème spécifique de son choix sous forme d'une présentation interactive pratique de 15 à 20 minutes,.

A l'issue de la formation, il reçoit une attestation reprenant le contenu théorique et pratique et le nombre d'heures.

