

# Intégrer le mouvement à votre activité professionnelle: introduction au système du squelette

Programme générique en date du 4 février 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

<b>Présentation générale</b>	<p>Accompagner l'autre, différent, requiert des valeurs, une éthique et des compétences relationnelles confirmées. Savoir s'ajuster à la personne telle qu'elle est et non comme on souhaiterait qu'elle soit, demande au professionnel dans le domaine de l'accompagnement une qualité d'écoute, de connaissance de soi et de clarifier ses propres limites. De plus, il s'agit dans la relation d'aide, de savoir reconnaître et identifier les compétences et les appétences de la personne accompagnée tout en révélant ses atouts non conscientisés.</p> <p>Ainsi, savoir accompagner passe par la capacité de savoir transmettre ses savoirs faire et un savoir être pour renforcer la confiance en soi et le pouvoir d'agir des personnes vulnérables. C'est pourquoi cette formation vous propose développer votre conscience corporelle car le corps est un outil puissant de ressources et le mouvement un moyen incontournable pour renforcer un lien de confiance. Le mouvement dans cette formation est entendue dans sa diversité d'expression afin d'être à la hauteur de la diversité de vos publics.</p>
<b>Pré-requis</b>	<p>CV+lettre de motivation justifier de 30 h de pratique de mouvement (tout art confondu sportif, énergétique ou artistique) 10 h d'éducation somatique (BMC, Feldenkrais, Alexander, eutonnie, rolfing, continuum movement, eutonnie, gym holistique...) Si pas de pratique alors il sera demandé de suivre 1 cours collectif d'une des pratiques somatiques avec un praticien certifié. Thérapie psychothérapeutique personnelle</p>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Développer une écoute approfondie de son corps en identifiant et en s'ajustant à ses besoins d'auto-régulation</li><li>• Développer son sens du mouvement à partir de connaissances anatomiques et physiologiques.</li><li>• Conscientiser des appuis internes et externes pour faciliter la bonne transmission et conduction du mouvement pour soi-même, une autre personne et à destination d'un groupe.</li><li>• Affiner son empathie kinesthésique pour accompagner la transformation d'un processus expressif.</li></ul>
<b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir mouvoir sa colonne avec la conscience de ses courbes afin de réorganiser son chemin de verticalité.</li><li>• Différencier son squelette axial et squelette appendiculaire en explorant la relation entre stabilité et mobilité.</li><li>• S'approprier physiquement l'architecture des membres inférieurs et supérieurs</li><li>• Distinguer un mouvement proximal et distal sur soi et un partenaire.</li><li>• S'approprier physiquement les correspondances pied-bassin, mains-ceinture scapulaire et mains-côtes</li><li>• Comprendre les relations entre les os par compression et traction.</li><li>• Différencier un Mouvement proximal d'un mouvement distal.</li><li>• Savoir faire levier</li><li>• Comprendre l'interdépendance des os au sein de l'unité du système squelettique</li></ul>
<b>Public concerné</b>	<p>Vous êtes spécialisé.e.s dans l'accompagnement du corps et du mouvement, créatrice.eur d'entreprise, pédagogues, étudiant.e ou professionnel.le en art thérapie, artistes et chercheurs en mouvement, psychothérapeute ou passionné.e du corps vivant et créatif.</p>
<b>Modalités d'inscription et délai d'accès</b>	<p>Il est conseillé de participer à la reunion d'info individuelle et de répondre au formulaire d'inscription avant le démarrage de la formation.</p> <p>Le délai d'accès à la formation se fait entre 6 mois jusqu'à 15 jours avant le démarrage de la formation.</p>
<b>Méthodes mobilisées</b>	<p>La formation est expérientielle avec des notions théoriques d'anatomie et de physiologie. La pédagogie s'appuie sur les principes du champ de l'éducation somatique qui implique l'apprentissage par l'expérience du corps vécu (soma). Plus spécifiquement cette formation se base sur l'approche du Body-Mind Centering® en intégrant des principes de co-développement. Elle sera basé sur une alternance d'observation de planches d'anatomie, de mise en situation d'exploration du mouvement seul, avec un ou deux partenaires et en sous-groupe.</p> <p>Les médiums utilisés sont le mouvement, la musique, la respiration, la vocalisation, le toucher et la méditation en lien avec l'environnement naturel.</p> <p>Chaque stagiaire sera invité à partager et échanger autour de son processus d'apprentissage afin d'élaborer collectivement un « écosystème d'apprentissages ».</p> <p>Il sera aussi mis en situation de transmettre les principes abordés en formation avec un autre stagiaire et aussi à des personnes externes à la formation. Ce travail personnel comprend l'application de principes de mouvement et de toucher avec un autre stagiaire et un groupe (à partir de 3 personnes). Ce travail individuel sera supervisé par un.e formatrice Teacher certifiée par The School of Body-Mind Centering.</p>
<b>Ressources pédagogiques</b>	<p>Chaque module sera accompagné d'un livret pédagogique présentant le déroulé de la formation, des planches anatomiques et des explorations à faire pour poursuivre l'intégration des compétences développées en formation.</p> <p>Bibliographie: Sentir, Ressentir, Agir, de Bonnie Bainbridge Cohen Ecosomatiques, penser l'écologie depuis le geste, ouvrage dirigé par Marie B., Joanne C. et Isabelle Ginot, Edits Deuxième Epoque. Mouvements de vie, Anna Halprin</p>

Anatomie à colorier, Wynn Kapit, éditions Maloine  
 Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais Germain  
 Mon corps au pays des merveilles, Dr Naudi et Noemie d'Auxiron, edts Phidias  
 Anatomie et physiologie humaines, 6ème édition, MARIEB, édition Pearson  
 Les fascias: Rôle des tissus dans la mécanique humaine, Serge Paoletti, edt SULLY, 2011.

<b>Modalités d'organisation</b>	<p>Nombre d'heures total 25 heures qui inclus 21h en centre et 4 heures d'accompagnement individuel à distance.</p> <p>1/Modalité en présentiel, 21 h en centre de formation</p> <p>3 journée de 7 heures selon le format suivant:</p> <p>JOUR 1- Samedi 13h accueil et point administratif</p> <p>13h30-14h introduction              14h-16h cours 1              16h-16h20 temps d'intégration 1              10 mn de pause              16h30-18h30 cours 2              18h30- 20h Application professionnelle 1              20h-20h30 : temps d'intégration 2</p> <p>JOUR 2- Dimanche 12h15 Arrivée des bénéficiaires</p> <p>12h30 – 13h Méditation en mouvement 1              13h-15h Cours 3              15h-15h20 temps d'intégration 3              10 mn de pause              15h30 – 17h30 Cours 4              17h30-19h- Application professionnelle 2              19h-19h30 : temps d'intégration 4</p> <p>JOUR 3 – Lundi 9h15 Arrivée des bénéficiaires</p> <p>9h30 – 10h Méditation en mouvement 2              10h-12h Cours 5              12h-12h30 Intégration 5              Pause déjeuner 1h              13h30 – 15h30 Cours 6              15h30-15h50 : temps d'intégration 6              15h50-16h: pause              16h-17h Bilan des apprentissages              17h-18h : QS et Bilan des bénéficiaires</p> <p>2/Accompagnement individuel en distanciel asynchrone</p> <p>1 entretien individuel en Visio avec la formatrice : sous-total (1h)              1 tutorat de 30 mn portant sur les principes du système des liquides : sous-total (30mn)              1 séance d'exploration du mouvement entre bénéficiaires, sous-total (2h). Ils doivent se rencontrer en dehors des heures de la formation.              1 séance d'application de la formation dans leur contexte professionnel. Ils devront justifier de comment ils ont pu intégrer le mouvement dans leur activité professionnelle et comment les différents principes de mouvement appris en formation les ont soutenus dans leur posture professionnelle. Contexte avec des participants autres que des bénéficiaires, sous-total (30mn)</p>
<b>Matériel pédagogique</b>	<p>Ballons de gymnastique (différentes tailles), tissus lycra, couvertures, tapis de yoga, fournitures de dessin, ballons de baudruche, bâtons, objets pinceaux, bande élastique, objets sensoriels. Livres d'anatomie, application numérique d'anatomie, modèle squelette, Planche d'anatomie. musique</p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	<p>A l'entrée en formation: il sera évalué à l'oral, les connaissances qu'elles bénéficiaires possèdent déjà sur le sujet.</p> <p>Pendant la séquence, chaque bénéficiaire sera invité à donner leur ressenti ce qui permet d'évaluer le bon dosage de la quantité d'information à transmettre.</p> <p>A la fin de chaque séquence, un tour de cercle permet de mesurer si les principes sont compris et si il y a besoin de clarifications.</p> <p>Pendant chaque formation, deux temps nommés "applications professionnelle" sont mis en place afin de mettre en pratique les principes abordés ce jour de formation. Ces temps permettent à la formatrice d'évaluer de manière individualisée à partir des questions, des besoins des stagiaires et des mise en situation pour mieux intégrer et comprendre les thématiques abordées. Il est aussi demandé à chaque bénéficiaire d'écrire un journal de corps.</p> <p>A la fin de la formation, une heure est consacrée au bilan des apprentissages dans lequel, les principes sont rappelés, je clarifie en faisant la liste des mots clés ou éventuellement des schémas qui synthétisent le travail ( sur paper board). Je demande aux stagiaires de se mettre en mouvement pour faire la synthèse du travail. Une deuxième heure sera portée plus précisément sur l'autoévaluation à l'oral du déroulé de la formation et le remplissage d'un Questionnaire de satisfaction.</p>
<b>Accessibilité des personnes en situation de handicap</b>	<p>L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.</p>

**Accès aux formations**

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / [of@coopaname.coop](mailto:of@coopaname.coop).

**Tarif indicatif**

370 € HT (444 € TTC)

17,62 € HT (21,14 € TTC) de l'heure

Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

**Durée**

21 heures

**Intervenant(e)**



**Tamara MILLA VIGO**

Formatrice de Body-Mind Centering® et Danse Mouvement Thérapeute

Master Création Artistique (Art Thérapie spécialité Danse Mouvement Thérapie)

Licence Arts du Spectacle mention Danse

Licence Sciences du Langage

Praticienne et formatrice professionnelle certifiée en Body-Mind Centering (Éducation somatique)

Éducatrice en Développement sensori-moteur du nourrisson selon l'approche du Body-Mind Centering

Éducatrice Somatique par le mouvement

Formée au Rythmic Movement Training (approche d'intégration des réflexes archaïques par le mouvement et le toucher)

Elle a travaillé dans le domaine de la petite enfance depuis 2007 à la fois comme intervenante artistique et comme salariée aide-éducatrice en crèche. Elle a mis en place des ateliers à médiation artistique dans le cadre de réinsertion sociale. Elle est intervenue auprès d'enfants dans le cadre de soutien scolaire avec des ateliers d'anatomie et de mouvement pour renforcer leur conscience corporelle et confiance en eux. Formatrice à Coopaname depuis 2017, elle a conçu et animé les formations Corps émotionnel de l'enfant/Corps émotionnel du professionnel, Corps et environnement: une introduction à l'éducation somatique par le BMC et Intégrer le mouvement dans son activité professionnelle. Actuellement, elle intervient également comme formatrice sur des formations en Danse thérapie, en médiation chorégraphique, dans le domaine du spectacle vivant et dans le secteur de la Petite enfance. Depuis deux ans, au sein d'une équipe pluridisciplinaire, elle accompagne par le mouvement, la danse et le jeu, des enfants porteurs de TSA âgés entre 3 et 6 ans et actuellement en poste comme art thérapeute auprès d'un public adulte porteur de handicap psychique et mentale avec la problématique du vieillissement.

**Ses réalisations**

Direction artistique de [De tout petits riens](#) : Spectacle interactif à destination de la petite enfance

**Contenus**

**Jour 1**

13h30 Méditation en mouvement

14h- 16h cours 1 : Les 6 courbes de la colonne vertébrale

16h-16h30 Intégration

16h30-18h30 cours 2 : squelette axial et squelette appendiculaire

18h30-20h Application pro 1

20h-20h30 Intégration

**Jour 2**

12h30 Méditation en mouvement

13h-15h cours 3 architecture du pied et du bas de jambe

15h-15h30 Intégration

15h30- 17h30 cours 4 Correspondances pied-bassin

17h30- 17h45 Intégration

17h45-19h15 Application pro 2

19h15-19h30 Intégration

**Jour 3**

9h30 Méditation en mouvement

10h-12h cours 5 architecture de la main et de l'avant-bras

12h-12h30 intégration

13h30-15h30 cours 4 Correspondances mains-ceinture scapulaire/mains-côte

16h-17h30 Application pro 3

17h30-18h Intégration