

## Intégrer le mouvement à son activité professionnelle

Programme générique en date du 25 avril 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 une qualité d'écoute, de connaissance de soi et de ses limites. C'est aussi savoir reconnaître et identifier les compétences et les appétences de la personne tout en révélant les atouts non encore conscientisés par la personne.</p> <p>Savoir accompagner passe aussi 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 de développer votre conscience corporelle car le corps est un outil puissant de ressources et le mouvement un moyen incontournable pour créer du lien. Le mouvement dans cette formation sera entendu dans sa diversité d'expression afin d'être à la hauteur de la diversité de vos publics.</p>
<b>Pré-requis</b>	<p>CV justifier de 30 h de pratique de mouvement (tout art confondu sportif, énergétique ou artistique) Thérapie psychothérapeutique personnelle</p>
<b>Objectifs généraux</b>	<p>Une formation qui se construit selon deux axes:</p> <p>Axe 1 : développer une écoute et observation du mouvement humain Axe 2 : donner une dimension évolutive à sa pratique professionnelle</p> <p>A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de :</p> <p>Acquérir une écoute approfondie de son corps en identifiant et en s'ajustant à ses besoins d'auto-régulation Développer son sens du mouvement à partir de connaissances anatomiques et physiologiques. 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. Affiner son empathie kinesthésique pour accompagner la transformation d'un processus expressif.</p>
<b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables</b>	<p>S'auto-réguler par l'apprentissage de la méditation en mouvement Savoir initier le mouvement dans une zone spécifique de son corps et suivre le mouvement dans une séquentialité. Agir sur sa respiration globale par la conscience de la respiration et du toucher cellulaire. Différencier les qualités de mouvement spécifiques aux systèmes nerveux, endocrinien et des muscles : explorer le mouvement fluide du tonus, énergétique, vibratoire, musculaire sans effort. Reconnaître la zone de support qui précède le mouvement. Coordonner son mouvement, sa respiration et sa voix. Identifier ses émotions et les faire circuler dans un mouvement expressif Faciliter le mouvement d'un partenaire par le toucher . Partager son ressenti et accueillir les ressentis de l'autre Savoir bouger en intégrant la dimension spatiale et gravitaire dans la relation à soi, à l'autre et à l'environnement. Moduler son tonus pour favoriser son autonomie, améliorer sa communication et diminuer sa fatigabilité. Mieux connaître son corps pour connaître ses limites et différencier son espace interne et externe. Accompagner un mouvement vers sa résolution en identifiant l'attention, intention et l'action du mouvement.</p>
<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.</p>
<b>Modalités d'inscription et délai d'accès</b>	<p>Il est conseillé de participer à la réunion d'info collective ou individuelle et de répondre au formulaire de positionnement 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 basée 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. Les médiums utilisés sont le mouvement, la musique, la respiration, la vocalisation, le toucher et la méditation en lien avec l'environnement naturel. 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          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, 6eme édition, MARIEB, édition Pearson          Les fascias: Rôle des tissus dans la mécanique humaine, Serge Paoletti, edt SULLY, 2011.</p>
<b>Modalités d'organisation</b>	<p>Nombre d'heures total 144 heures + 23 heures d'accompagnement individualisé en présentiel, 8 modules, 144 h en centre de formation</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Système des liquides 3 jours, 18 heures</li> <li>2. Système du squelette 3 jours, 18 heures</li> <li>3. Système des organes 3 jours, 18 heures</li> <li>4. Système des ligaments, l'alignement et la circulation du mouvement, 3 jours, 18 heures</li> <li>5. Système endocrinien 3 jours, 18 heures</li> <li>6. Système nerveux 3 jours, 18 heures</li> <li>7. Système musculaire 3 jours, 18 heures</li> <li>8. Module intégr-Actions : Relation entre les systèmes et applications professionnelles, 3 jours, 18 heures.</li> </ol> <p>Une journée type en centre s'organise comme suit: (6 heures)</p> <p>Arrivée (15 mn)          Cours 1 (2h)          Intégration en auto-gestion (20mn) : dessin, écriture, échange verbal, repos, mouvement          pause          Cours 2 (2h)          Intégration en auto-gestion (20mn) : dessin, écriture, échange verbal, repos, mouvement          pause          Application pro : révisions, questions, mise en situation (1h)          pause</p> <p>Accompagnement individualisé à distance: total 23 heures</p> <p>7 tutorats de 45 mn avec un autre stagiaire de la formation (5,25)          1 séance individuelle avec Tamara en fin de parcours de formation (1,50)          7 séances d'exploration du mouvement selon les systèmes avec un.e stagiaire de la formation (14)          3 rdv de 45 mn individuel par visio avec la formatrice BMC (entrée, milieu et fin de formation)(2,25)</p> <p>TOTAL NOMBRE D'HEURES 23h</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>Pour l'entrée en formation : Questionnaire de positionnement</p> <p>Pendant la session de formation: mise en pratique des principes par une séance d'application professionnelle par jour de formation où la formatrice évaluera de manière individualisée à partir des questions, des besoins des stagiaires et des mise en situation seront proposés aux stagiaires pour mieux intégrer et comprendre les thématiques abordées dans la journée.</p> <p>Écriture d'un journal de corps pendant chaque module.</p> <p>En fin de chaque module : un bilan de module est réalisé à chaud. Le stagiaire répondra à un questionnaire de satisfaction en ligne.</p> <p>Evaluation à froid 3 mois après : questionnaire d'auto évaluation</p> <p>A la fin de la session de formation, chaque stagiaire présentera une thématique sur un ou des système explorés afin de témoigner son processus d'apprentissage. La sanction de la formation sera réalisée par la remise au bénéficiaire d'une attestation de fin de formation.</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> <p><b>Accès aux formations</b>          À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.</p> <p>Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.</p> <p>En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / <a href="mailto:of@coopaname.coop">of@coopaname.coop</a>.</p>

<b>Tarif indicatif</b>	2940 € HT (3528 € TTC) 20,42 € HT (24,5 € TTC) de l'heure
	Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

**Durée** 144 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 Rhythmic 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 la 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

Son CV

[https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user\\_doc/tamara-milla-vigo/CV-Milla\\_Vigo-2023\\*.pdf](https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/tamara-milla-vigo/CV-Milla_Vigo-2023*.pdf)

### Contenus

**Module 1 : Systeme des liquides**

S'approprier physiquement l'espace et d'esprit des liquides cellulaires ( intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel) du sang, de la lymphe et de la synovie Comprendre et savoir équilibrer sa relation à la gravité et à l'espace  
Être capable d'initier le mouvement à partir de chaque liquide et de manière globale pour contribuer à son aisance corporelle.  
Être capable d'explorer les possibilités d'expression du système des liquides.

**Jour 1**

cours 1 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 1  
Intégration et pause  
cours 2 les liquides cellulaires : intra-cellulaire, interstitiel, transitionnel et extra-cellulaire -partie 2  
Application pro 1

**Jour 2**

cours 3 le sang et sa relation à la gravité: circuit fermé entre rythmes artériel et veineux/ suspension du rythme des zones d'isotonie.  
Intégration et pause  
cours 4 Liquide du système nerveux : LCR et sa relation à l'espace  
Intégration et pause  
Application pro 2

**Jour 3**

cours 5 :La lymphe: nettoyage et clarté de la direction  
intégration et pause  
cours 6 : la synovie, liberté articulaire  
Bilan des apprentissages  
Bilan des bénéficiaires

**Module 2 : Systeme du squelette**

Savoir mouvoir sa colonne avec la conscience de ses courbes afin de reorganiser son chemin de verticalité. Différencier son squelette axial et squelette appendiculaire en explorant la relation entre stabilité et mobilité. S'approprier physiquement l'architecture des membres inférieurs et supérieurs  
Distinguer un mouvement proximal et distal sur soi et un partenaire.

S'approprier physiquement les correspondances pied-bassin, mains-ceinture scapulaire et mains-cou Comprendre les relations entre les os par compression et traction.  
Différencier un Mouvement proximal d'un mouvement distal.  
Savoir faire levier

Comprendre l'interdépendance des os au sein de l'unité du système squelettique

Jour 1

cours 1 : Les 6 courbes de la colonne vertébrale

Intégration et pause

cours 2 : squelette axial et squelette appendiculaire

Application pro 1

Intégration Jour 2

cours 3 architecture du pied et du bas de jambe

Intégration et pause

cours 4 Correspondances pied-bassin

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

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

Intégration et pause

cours 4 Correspondances mains-ceinture scapulaire/mains-cou

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 3 : Système des organes, la force expressive du mouvement

Distinction entre les organes (contenu) et le squelette (contenant)

Comprendre le rôle du support des organes par les diaphragmes et le support en suspension par les fascias. Initier le mouvement à partir des organes, à la fois de façon générale et spécifique.

Suivre et intégrer le flux du mouvement interne d'un organe à l'autre.

Enchaîner l'intention du mouvement à travers les organes dans différents plans

Comprendre la physiologie générale de la respiration, digestion, cardio-vasculaire et urogénital.

Jour 1

cours 1 Poumons et Respiration

Intégration et pause

cours 2 Cœur et Circulation cardio-vasculaire

Intégration et pause

Application pro 1

Jour 2

cours 3 tube digestif et digestion

Intégration et pause

cours 4 Organes de l'abdomen, le soutien du diaphragme

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Reins-vessie et appareil urinaire

Intégration et pause

cours 6 Organes génitaux et appareil reproducteur

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 4 : Système des ligaments

Différencier les fascias des ligaments

Comprendre le rôle des ligaments dans le système de la proprioception

Reconnaître et différencier sur soi les différents types de ligaments

Explorer les ligaments par le mouvement en prenant en compte la dimension spirale des différentes couches de ligaments.

Jour 1

cours 1 Introduction aux ligaments, tissu conjonctif et fascia

Intégration et pause

cours 2 Les ligaments collatéraux et Les capsules articulaires

Application pro 1

Intégration et pause

Jour 2

cours 3 Proprioception, récepteurs articulaires et fascia comme un organe des sens

Intégration et pause

cours 4 Les ligaments interosseux et les ligaments transverses profonds de la main ou du pied

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Les ligaments spinaux

Intégration et pause

cours 6 Les ligaments entre les os 5. 16h-17h30 Application pro 3

Intégration et pause

Bilan des apprentissages  
Bilan des bénéficiaires

Module 5 : Système endocrinien

Mettre en œuvre l'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrines.

Identifier Les glandes sous le diaphragme thoracique, construire sa relation avec l'ancrage et l'enracinement (sous la terre ) Identifier les glandes entre le dessus du diaphragme thoracique et le diaphragme vocal, percevoir le support de la terre et l'horizon Identifier les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.

Faciliter l'embodiment du système endocrinien par le mouvement, la respiration et les sons.

Reconnaitre sur soi le support glandulaire du squelette.

Jour 1

cours 1 L'alignement de l'axe vertical par les glandes endocrines.

Intégration et pause

cours 2 Les glandes sous le diaphragme thoracique, construire sa relation avec l'ancrage et l'enracinement (sous la terre )

Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les glandes entre le dessus du diaphragme thoracique et le diaphragme vocal, percevoir le support de la terre et l'horizon

Intégration et pause

cours 4 Les glandes au dessus du diaphragme vocal, la relation au ciel.

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Notochorde et la qualité du mouvement glandulaire

Intégration et pause

cours 6 Le support glandulaire de la tête et de la colonne.

Intégration et pause

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 6 : Système nerveux

Comprendre le premier mouvement et la myélinisation des nerfs crâniens.

Comprendre l'anatomie des voies sensitives et motrices et le rôle de l'inter-neurone.

S'approprier physiquement l'état d'esprit du système nerveux somatique et du système nerveux Autonome. Identifier sur soi les trajets des plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacrés.

Comprendre le système nerveux entérique.

Jour 1

cours 1 Le premier mouvement et la myélinisation des nerfs crâniens.

Intégration et pause

cours 2 Les niveaux du cerveau et leur fonction.

Intégration et pause

Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les plexus, cervicaux, brachial, lombo et sacrés

Intégration et pause

cours 4 Introduction au système nerveux somatique (SNS).

Intégration et pause

Application pro 2

Jour 3

cours 5 Introduction au système nerveux autonome (SNA).

Intégration et pause

cours 6 Le système nerveux entérique

Intégration et pause

Application pro 3

Bilan des apprentissages

Bilan des bénéficiaires

Module 7 : Système musculaire

S'approprier physiquement l'état d'esprit d'une contraction concentrique, excentrique et isométrique. Comprendre la fonction proprioceptive des muscles.

Différencier le muscle agoniste et antagoniste

Explorer le mouvement proximal et distal

Comprendre la relation entre les muscles superficiels, muscles profonds par les courant A et courant B. Comprendre l'anatomie du diaphragme, du pectoral, du psoas et identifier leur mouvement.

Distinguer la chair de l'os.

Faciliter l'expression du mouvement depuis le système des muscles .

Jour 1

cours 1 Introduction au système des muscles et anatomie générale du muscle

Intégration et pause

cours 2 Les propriocepteurs : fuseaux musculaires et organes tendineux de Golgi

Intégration et pause

Application pro 1

Jour 2

cours 3 Les quatre étapes de la contraction musculaire  
Intégration et pause  
cours 4 Notion de couplage, initiation proximale et distale des muscles  
Intégration et pause Application pro 2

Jour 3

cours 5 Les diaphragmes du corps (thoracique, pelvien, vocal).  
Intégration et pause  
cours 6 Muscles superficiels, muscles profonds courant A et courant B.  
Intégration et pause Application pro 3

Module 8 : Module intégr-Actions : Relation entre les systèmes et applications professionnelles

Revisions  
Questions professionnelles  
Présentation / performance du journal de corps : chemins d'embodiment Perspectives

Jour 1

Relations entre les systèmes  
Questions Pro  
Bilan d'apprentissage

Présentation des projets

Jour 2

Relations entre les systèmes  
Questions Pro

Présentation des projets

Jour 3

Bilan d'apprentissage  
Bilan des bénéficiaires

Présentation des projets

Célébration de clôture