

EUTONIE EN SUD-OUEST

Association loi 1901

N° SIRET : 450522784-00039– Code NAF : 9609Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 75 17 03139 17 auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine

PROGRAMME DE FORMATION

« PREMIER DEGRE DE COMPETENCE EN EUTONIE »

(1^{er} cycle)

Objectif de la formation

Conduire le stagiaire à l'acquisition des compétences lui permettant de pouvoir utiliser la méthode « Eutonie Gerda Alexander » dans sa pratique professionnelle.

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- d'animer des séances de groupe dans son milieu professionnel ou associatif en respectant les principes de l'Eutonie,
- d'évaluer les besoins spécifiques des personnes et adapter ses séances en conséquence

Public visé

Toute personne ayant pratiqué l'Eutonie et souhaitant l'utiliser dans sa profession.

Conditions d'admission

Avoir pratiqué 600h d'Eutonie Gerda Alexander par le biais de stages, séances individuelles ou collectives et souhaitant l'utiliser dans sa profession.

Entretien personnalisé avec les formatrices pour définir les motivations et besoins du stagiaire.

Une période d'essai est proposée afin de permettre aux formatrices d'évaluer le niveau de pratique et de connaissance de l'Eutonie, et à la personne de vérifier son engagement à venir.

Contenu de la formation

Apports théoriques et pratiques de l'Eutonie

Pédagogie de l'Eutonie

Champs d'applications de l'Eutonie

Utilisation de l'Eutonie dans son champ professionnel

La méthode de l'Eutonie Gerda Alexander est une méthode d'expérimentation sensori-motrice du corps, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement.

Eutonie désigne l'équilibre du tonus, tension de base présente dans tout l'organisme. Lorsque cette tension est harmonieusement répartie, elle s'adapte en permanence à toutes les situations de la vie.

Les objectifs spécifiques

1. **Approfondir la conscience sensible**, dans la relation à une ou plusieurs personnes et à son environnement.
2. **Identifier les principes et les fondamentaux de l'Eutonie.**
3. **Connaître des notions principales :**
 - d'anatomie humaine pour favoriser le mouvement « juste »,
 - de physiologie, de psychologie, à même de lui permettre d'enrichir et élaborer sa pratique et de favoriser sa réflexion.
 -

4. **Acquérir la capacité à :**

- définir des objectifs en fonction des désirs et des besoins décelés
- construire et diriger une séance d'Eutonie
- utiliser un langage précis et adapté au public concerné
- être attentif aux réactions corporelles ou verbales des participants et à en tenir compte dans sa conduite de séance.

5. **Interroger et analyser la démarche pédagogique, les dispositifs, la méthodologie** pour s'approprier la méthode et la transférer dans son milieu professionnel en fonction du public visé dans :

- le milieu de la santé : prise en compte de la douleur, les bons gestes pour approcher les personnes souffrantes, gestion du stress, ...
- le milieu sportif : préparation au mouvement, récupération...
- le milieu artistique : aisance du mouvement dans la danse, meilleure position pour jouer d'un instrument de musique, créativité...
- le milieu socio-culturel : s'adapter à un public varié (avec difficultés sociales, psychologiques...)

Méthodes pédagogiques

- Conduites de séance par les stagiaires et analyse individuelle et collective des séances
- Participation aux analyses de séances conduites par d'autres stagiaires
- Apports théoriques par les formatrices aux différentes questions issues des analyses de séance et /ou en relation avec le thème de la session.
- Etude de mouvement individuelle et à plusieurs.

Encadrement

Deux formatrices diplômées professeurs d'Eutonie alternent leurs interventions et sont garantes des acquis corporels et analytiques.

Elles associent un travail d'analyse des pratiques professionnelles : une théorie au plus près de la pratique, et un travail corporel basé sur la méthode de l'Eutonie.

Suivi pédagogique

- Par session : une ou plusieurs conduites de séance suivie(s) d'une analyse, par session
- Une présentation au groupe des études de mouvements individuelles et à trois à chaque session
- Un bilan en fin de journée et en fin de session à chaque stagiaire pour retenir les points importants permettant de s'approprier la formation et les pistes de travail.
- Pendant la période de formation, il est conseillé aux élèves de conduire des séances avec un groupe expérimental et d'adresser régulièrement des comptes-rendus aux formatrices
- Entre chaque session, le stagiaire est invité à continuer à parfaire sa pratique personnelle de l'Eutonie en participant, selon ses possibilités, à des séances sous forme hebdomadaires, de week-ends ou de stages proposés par les formatrices ou d'autres professeurs d'Eutonie et d'en retirer des éléments de réflexion pour les sessions de formation suivantes

- Le stagiaire est invité à parfaire ses connaissances en anatomie humaine, physiologie et psychologie par les moyens de son choix. Il est sollicité sur ses connaissances en fonction des choix opérés pour le déroulement de ses séances.

Evaluation de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire s'il a acquis le niveau nécessaire et en accord avec les formatrices peut se présenter pour valider la certification du premier degré de compétence en Eutonie (cf. modalités des épreuves du 1^{er} degré de compétence en Eutonie)

Moyens matériels

Une particularité de l'Eutonie est de ne pas disposer de séance type, chaque séance étant construite par l'animateur en fonction de l'évaluation des besoins spécifiques des participants, il n'existe pas de manuel type.

Mise à disposition et à consulter sur place, de documentation sur l'Eutonie Gerda Alexander et tout autre ouvrage ou texte en lien avec la conscience corporelle, le mouvement, l'anatomie...

Envoi avant chaque session de références d'ouvrages, textes, articles à consulter en lien avec le thème à aborder.

Dates et lieu

Quatre sessions de cinq à six jours par année de formation (durée minimum d'une journée : 7 heures) (*dates consultables sur le site : www.eutonie-consciencedu corps.com*) **dans le Lot-et-Garonne**)

Une session peut comprendre un week-end ou jour férié pour favoriser les personnes ne pouvant bénéficier d'une prise en charge au titre de la formation professionnelle, afin qu'elles puissent participer au mieux aux sessions de formation.

Plusieurs ateliers, week-ends et stages de pratiques sont proposés par les formateurs pendant l'année.

Durée de la formation

La formation s'effectue en **2 ans minimum**

Le temps de l'intégration de la méthode et de sa pédagogie particulière est important en raison des exigences spécifiques de la méthode.

Coût de la formation

Le coût de la formation est déterminé en fonction de la situation de la personne intéressée et communiqué sur demande. L'adhésion à l'association est obligatoire

Intervenantes

Jeany DIDOUAN

- Professeure d'Eutonie diplômée de l'école Gerda Alexander (Copenhague)
- Professeure d'éducation physique (retraîtée)
- Membre fondateur de l'Institut pour le Développement de l'Equilibre Tonique (I.D.E.T.), et de l'Institut d'Eutonie
- Formatrice de professeurs d'Eutonie
- Intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé
- Membre du groupe de recherche « Psychanalyse et Eutonie »

Josépha MARTINEZ

- Professeure d'Eutonie diplômée de l'I.D.E.T. (Institut pour le Développement de l'Equilibre Tonique) en 1992
- Psychomotricienne (retraîtée)
- Formatrice de professeurs d'Eutonie
- Analyste des pratiques professionnelles
- Intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé