

Formation
Jackie
Labadens



Gymnastique holistique

Formation à l'éducation somatique : la gymnastique holistique

Public :

Cette formation s'adresse aux professionnels des secteurs médical, paramédical, social et éducatif en situation d'animer des groupes (patients, jeunes, salariés, artistes...)

Objectifs:

- Intégrer les spécificités de la gymnastique holistique,
- Apprendre à construire une séance de gymnastique holistique,
- Elaborer une pédagogie différenciée adaptée à divers publics,
- Développer le lien entre soin et éducation,
- S'approprier de nouveaux outils élargissant les compétences propres à son champ professionnel.

La formation est constituée de 10 modules thématiques.

Pour devenir éducateur somatique en gymnastique holistique, il faut valider les 10 modules et remettre un mémoire.

La formation peut être suivie en continu sur 2 ans ou étalée sur 4 ans maximum.

Chaque module étant un tout cohérent, il est possible de construire son cursus à son rythme et selon ses besoins.

Les praticiens en gymnastique holistique certifiés peuvent s'inscrire ponctuellement au(x) module(s) de leur choix dans le cadre de la formation continue.

Certains modules sont ouverts à tout élève en gymnastique holistique assidu et désireux d'approfondir sa pratique.

Formation prise en charge dans le cadre de la formation continue
Groupes limités à 10 personnes.

Publics concernés

- Professionnels de santé travaillant dans le domaine de la rééducation (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, orthophonistes...)
- Psychothérapeutes, psychologues, psychanalystes,
- Professionnels de l'éducation physique et du sport,
- Enseignants des arts énergétiques : arts martiaux, yoga, qi gong...
- Praticiens de techniques d'éducation somatique (Méthode Feldenkrais, Eutonie, Matthias Alexander...)
- Acteurs du secteur associatif (santé, social, éducation, culture) en lien avec des publics vulnérables (maladies chroniques, handicaps, précarité...);
- Éducateurs spécialisés, moniteurs, et travailleurs sociaux.
- Professionnels de la petite enfance et de l'accompagnement de la relation mère/enfant,
- Artistes mettant en jeu le corps et la voix (acteurs, chanteurs, musiciens, circassiens...)
- animateurs intervenant dans les entreprises dans le cadre de la gestion du stress et de la prévention des troubles musculo-squelettiques et des risques liés aux positions de travail.
- Toute personne engagée et expérimentée dans une pratique d'éducation somatique.

Critères d'admission

L'admission à cette formation se réalise :

Sur présentation d'un dossier et après un entretien avec l'équipe pédagogique. Le dossier doit présenter le parcours de la personne, ses motivations, ses centres d'intérêt et permettre de déterminer la cohérence de son projet professionnel.

Les candidats doivent justifier d'une pratique corporelle somatique régulière depuis au moins un an et s'engager à suivre des cours hebdomadaires de gymnastique holistique parallèlement à la formation.

Objectifs pédagogiques

Cette formation permet au futur praticien de revenir vers soi par l'expérimentation corporelle :

- en optimisant posture et mouvement,
- en éduquant au ressenti du corps,
- en recherchant la source du geste,
- en développant des stratégies d'apprentissage,
- en affinant la sensibilité motrice pour approcher l'émotion et sa juste expression.

L'équipe pédagogique

Jackie Labadens

Enseignante en Gymnastique Holistique en Midi-Pyrénées depuis 1982, formée par Marie-Jo Guichard.

Formatrice indépendante (numéro enregistré à la Préfecture de la région Midi-Pyrénées).

Certifiée formatrice (DU de Responsable d'Etudes et de Projets Sociaux. Sciences de l'éducation / Université Toulouse-Mirail), elle cible sa recherche sur le volet éducatif et préventif de la gymnastique holistique.

Elle a consacré deux mémoires de recherche à la gymnastique holistique :

- « La marginalité comme potentiel d'éveil : une expérience du corps en mouvement. » DU en Ethnomédecine et développement / Anthropologie de la Santé (2006. Université de Médecine du KREMLIN-BICETRE .)
- « Essai de théorisation d'une pratique éducative singulière : la gymnastique holistique. » DU de Responsable d'Etudes et de Projets Sociaux (2008. Département en Sciences de l'éducation. Université Toulouse-Mirail).

Elle a étudié l'Anatomie pour le Mouvement avec Blandine Calais-Germain.

Elle s'intéresse au lien entre gymnastique holistique et énergétique chinoise (pratique du Qi Gong avec De Fen Wang). Elle a étudié le décodage biologique des maladies ; et la circulation de l'information au niveau cellulaire selon l'approche de la physique quantique (Université de Médecine de Kremlin-Bicêtre.)

Agnès Beaumont

Formatrice spécialisée dans la pédagogie dite participative et implicite, la gestion des groupes et l'animation d'ateliers d'écriture.

Diplômée des Hautes Etudes en Pratiques Sociales (Collège Coopératif Rhône Alpes, Université Lumière Lyon II, en collaboration avec Philippe Meirieu, 1996-2000),

Formée à la Programmation Neuro-Linguistique, à l'Analyse Transactionnelle, à l'Ecoute Active, à la Communication Consciente, aux bases de la méthode ESPERE,

Formée à la gymnastique holistique par Jackie Labadens et Jenny Hess (2014-2015)

Chargée d'études pour des Institutions sociales, puis travailleur social, elle est intervenue pour le CNED (enseignement supérieur) dans le cadre de la formation d'étudiants au diplôme de Conseiller en Economie Sociale et Familiale.

Elle anime désormais des groupes, propose des suivis personnalisés, et des ateliers d'approfondissement autour du positionnement professionnel éthique.

Co-auteure de plusieurs ouvrages dont « Le mémoire, un enjeu professionnel » (Ed Imprimeurs réunis), elle a développé des approches pour « devenir auteur » et propose une aide à l'analyse, à la synthèse, et à la conceptualisation pour la rédaction de mémoires et de dossiers de pratiques professionnelles.

La formation

Contenus

Expérimentations de mouvements de base :

jeux respiratoires, mobilisations, étirements, auto-massages, ajustements posturaux...

Education au ressenti et à son expression verbale synthétique,

Education à la prise de conscience :

- être à la fois acteur et observateur de son mouvement,
- vivre la réflexivité entre schéma corporel et coordination motrice,
- saisir la fonction auto-ordonnatrice du corps,

Education à la pédagogie :

- **formulation des consignes :** adéquation du langage, clarté verbale, placement de la voix du praticien,
- **construction d'une séance :** rythme, facteur temps, observation, écoute, adaptation au moment et aux élèves en présence.
- **conduite de la prise de repères :** temps de recueil d'informations et d'orientation du travail,
- **posture du praticien :** concentration, attitude, disponibilité, distanciation.
- **rôle de l'imagination :** fonction symbolique dans l'intégration de la notion de globalité.

Méthodes

- **Alternance entre pratique et théorie :**
lecture anatomique des mouvements, des placements, et de leurs ancrages,
- **Explorations de stratégies pédagogiques :**
variantes d'un même mouvement, jeu sur les modulations de consignes ouvertes/fermées,
- **Analyse de la pratique :**
identification des caractéristiques des mouvements, supports pédagogiques, grilles de synthèse, questions/réponses,
- **Mises en situation et évaluations régulières,**
- **Rédaction d'un mémoire en cours de formation :** intégration et maturation du travail par un point de rencontre entre l'écriture et le mouvement sous forme d'ateliers. Des temps individuels seront programmés pour ajuster la méthodologie de recherche entre théorie et pratique.

Les modules

MODULES 1 à 3 : LA RESPIRATION.

Module 1 : La respiration thoracique. Le diaphragme.

La mise en évidence de la qualité de la respiration. Mobilité, localisation, rythme.

Module 2 : Le jeu abdominal et pelvien dans le mouvement respiratoire.

L'identification du mouvement global de la respiration. Repérage des blocages.

Module 3 : Le rapport entre langue/palais et respiration. L'étude de la position et des mobilisations de la langue en relation avec la sphère ORL.

MODULE 4 : LA STATIQUE ET L'EQUILIBRE.

Jeux posturaux.

La colonne vertébrale et ses muscles de soutien.

Notion d'axe et de placement des masses du corps entre elles et dans l'espace.

Les pieds dans leur fonction d'appui : mise en évidence des axes des pieds.

MODULES 5 à 7 : LE TONUS.

Module 5 : Détente globale et segmentaire.

Rapport à la pesanteur dans des positions variées.

Perception des variations dans la tonicité.

Les pieds dans leur fonction d'équilibration. Jeux articulaires chevilles/genoux.

Module 6 : Ajustement tonique à une posture, à un mouvement.

Relation entre les membres inférieurs et le bassin, centre du corps, carrefour des forces.

Les pieds dans leurs fonctions de propulsion et d'amortissement.

Module 7. Notion de relaxation/tonification.

Les pieds dans leur fonction directionnelle. Combinaison des 5 fonctions du pied.

Liberté de l'épaule. Disponibilité du membre supérieur dans sa fonction de relation.

MODULES 8 et 9 : LA COORDINATION.

Module 8 : Les mains/Le visage.

La détente du visage : jeux d'expression.

Les yeux : relaxation et mobilité oculomotrice.

Mains, poignets, coudes : Mise en évidence des axes de la main. Relais articulaires.

Module 9 : La coordination

Coordination oculo-manuelle.

Associations/dissociations segmentaires.

Recherche de la fluidité dans un enchaînement de mouvements

MODULE 10 : LA COMMUNICATION.

Utilisation, placement, et modulations de la voix.

le langage non-verbal.

la posture du praticien.

Calendrier de la saison 2018-2019

Les 10 modules de la formation s'organisent en 11 stages :

376 heures de formation sur 47 jours.

2018 :

- **Module 1 / La respiration thoracique** : du jeudi 1er au dimanche 4 mars
- **Module 2 / La respiration abdominale** : du jeudi 26 au dimanche 29 avril
- **Module 3 / La respiration crânienne** : du jeudi 31 mai au dimanche 3 juin
- **Module 4 / La statique et l'équilibre** : du vendredi 26 au lundi 29 octobre
- **Module 5 / Détente globale et segmentaire** : du vendredi 23 au lundi 26 novembre

2019 :

- **Module 6 / Tonicité-Posture** : du vendredi 25 au lundi 28 janvier
- **Module 7 / Relaxation et tonification** : du vendredi 1er au lundi 4 mars
- **Module 8 / Les mains et le visage** :
 - Stage 1 : du vendredi 19 au lundi 22 avril
 - Stage 2 : du vendredi 14 juin au lundi 17 juin
- **Module 9 / La coordination** : du vendredi 5 au jeudi 11 juillet
- **Module 10 / La communication** : du samedi 26 octobre au mercredi 30 octobre

Lieu : chez Jackie Labadens,
61 rue des Frères, 31820 Pibrac (15 km de Toulouse)

Coût : 105 € / journée pour la formation sur 2 ans.
110€ / journée pour la formation fractionnée.

Coût global de la formation : 4935€.

Inscriptions :

Jackie Labadens.

61 rue des Frères 31820 PIBRAC.

Tel : 06 16 53 54 73 / jlabadens@orange.fr