

Ecole Belge d'Eutonie Gerda Alexander®



FORMATION PROFESSIONNELLE

Agréée par l'Association Belge d'Eutonie Gerda Alexander®



www.eutonie-gerda-alexander.be



TABLE DES MATIERES

1. L'EUTONIE GERDA ALEXANDER®
2. LES RECHERCHES FONDAMENTALES DE L'EUTONIE GA®
3. LA FORMATION PROFESSIONNELLE EN EUTONIE GA®
 - 3.1. But de la formation
 - 3.2. Le diplôme en Eutonie Gerda Alexander®
 - 3.3. Le contenu
 - 3.4. Informations pratiques
 - 3.5. L'équipe des formateurs
4. RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



L'EUTONIE GERDA ALEXANDER®

L'eutonie est basée sur l'observation de ses sensations pour atteindre une conscience approfondie de sa réalité psychocorporelle en relation avec le monde environnant.

Étymologiquement, « Eu » signifie bon, harmonieux et « tonie » (tonos) se réfère au tonus. L'eutonie traduit l'idée d'avoir un tonus harmonieux en adaptation avec la situation du moment.

À partir de 1930, Gerda Alexander crée cette pratique corporelle qui a pour objet l'expression authentique de la personne en cherchant à développer le mouvement naturel de l'être humain.

L'eutonie permet le développement personnel et favorise l'autorégulation de l'organisme. Elle offre la possibilité d'interagir en harmonie avec le monde extérieur.

Cette pédagogie se pratique en groupe ou en séance individuelle, celle-ci étant appelée traitement.





LES RECHERCHES FONDAMENTALES DE L'ÉUTONIE GA®

L'éutonie développe 3 recherches fondamentales : le **"TOUCHER"**, le **"CONTACT"** et le **"TRANSPORT"**.

Le **"TOUCHER"** permet d'acquérir une meilleure conscience corporelle en développant la sensibilité superficielle et profonde. L'éveil de la peau et des tissus sous-jacents par le sol, par un objet ou une personne favorise la perception de son unité corporelle.

Le **"CONTACT"** consiste en un élargissement de la conscience au-delà de la limite corporelle. Cette ouverture sensible permet une relation authentique et vivante avec le monde extérieur (êtres vivants, sol, espace, objets). Le **"Contact"** harmonise le tonus et favorise des échanges plus sains et plus vitalisants.



Le **"TRANSPORT"** est l'utilisation consciente du réflexe de redressement. Celui-ci, inné chez le bébé, permet un positionnement et une utilisation justes du corps. En prenant appui sur un support et en utilisant les propriétés de transmission du squelette, le redressement se réalise.



LA FORMATION PROFESSIONNELLE EN EUTONIE GA®

La formation permet à l'élève d'expérimenter et d'intégrer corporellement l'eutonnie, l'amenant à une relation vivante à son corps. Par sa propre expérience sensorielle, l'étudiant(e) s'approprie les principes et les outils de l'eutonnie. La formation se déroule en groupe ; de plus, un suivi individuel est organisé.



3.1. But de la formation

Le but de la formation est de permettre d'accéder à la qualification professionnelle en Eutonie Gerda Alexander®.

Au terme de la formation, les élèves doivent avoir acquis les compétences nécessaires pour l'exercice professionnel de l'Eutonie GA®.



3.2. Le diplôme en Eutonie Gerda Alexander®

Le diplôme permet de professer l'eutonie dans différents domaines d'application tels que : santé, bien-être, éducation, sport, art et développement personnel.

Le diplôme donne accès à l'appellation Eutonie Gerda Alexander® et au logo associé. Ce label garantit une formation de qualité des professionnels et engage le praticien au respect du code de déontologie qui s'y rapporte.

Le programme de la formation et l'équipe des formateurs sont agréés par l'Association Belge d'Eutonie Gerda Alexander® asbl (ABEGA asbl). Celle-ci reconnaît la validité des diplômes délivrés par l'Ecole Belge d'Eutonie Gerda Alexander®.



3.3. Le contenu

L'intégration corporelle des principes de l'Eutonie GA® s'effectue principalement par un travail sur soi qui prend en compte le vécu de chacun et qui s'inscrit dans une perspective de développement personnel. Les élèves sont amenés à expérimenter de manières multiples et variées tous les composants de cette pédagogie.

Les différents contenus sont abordés en fonction de l'évolution de chaque élève et de l'ensemble du groupe. L'apprentissage s'effectue, dans un premier temps, en situation d'engagement individuel et, ensuite, les principes sont réinvestis dans la relation à plusieurs.

Au fur et à mesure des années, sont explorés :

- la conscience corporelle, en mouvement et au repos, et en relation avec l'environnement (sol, espace, objets et êtres vivants)
- l'éveil des différents tissus (peau, muscles, os, ...)
- l'anatomie vivante : étude de l'anatomie du squelette, expérience sensorielle de l'os (consistance, forme, orientation)





- le modelage et les dessins sur différents thèmes permettant de développer le schéma corporel et l'image du corps
- l'élasticité musculaire notamment au moyen d'étirements, de détente avec objets, des positions de contrôle
- la capacité d'alternance activité/passivité : mobilisation passive, mouvement activo-passifs
- la recherche du redressement proprioceptif naturel via les « repousser » et l'intégration du « Transport » osseux
- les différents types de mouvements tels que : étirements, mouvements « dessinateurs », libres, de contrôles, contre résistance
- la créativité via l'improvisation de mouvements qui peuvent aboutir à une « étude de mouvements »
- la dynamique relationnelle : improvisations collectives, études de mouvements à plusieurs, toucher d'autrui, ...
- le travail de la voix comme outil d'introspection et de communication.



Des notions théoriques (anatomie, psychologie, eutonie, ...) complètent le programme.

Au terme de la troisième année, l'intégration des principes de l'eutonie est évaluée. La quatrième année est essentiellement consacrée à l'apprentissage de la pédagogie et des techniques de « Traitement ». Ces compétences sont acquises lors des cours dispensés par l'école mais également pendant les stages effectués par les élèves à l'extérieur.

L'évaluation finale de la formation porte sur la présentation d'études de mouvements, la réalisation d'un traitement, la défense du mémoire et un entretien sur les principes de l'Eutonie GA®.



3.4. Informations pratiques

Pour participer à la formation, il est demandé un minimum de 50 h de pratique préalable en Eutonie GA®.

La formation s'articule sur quatre années et comprend environ 870 h de cours.

Les 3 premières années comprennent chacune :

- En semaine : 28 demi-journées
- Le week-end : 3 demi-journées et 7 week-ends
- Stages : 2 X 5 jours
- 3 séances individuelles (1 séance en 1^{ère} année)

La 4^{ème} année :

- En semaine : 26 demi-journées
- Le week-end : 3 demi-journées et 6 week-ends
- 15 h d'encadrement individuel
- Les stages de pédagogie et de traitement
- Les examens finaux d'eutonie

La pratique de l'eutonie constitue l'essentiel des cours. Un travail verbal, encadré par un(e) psychologue, est effectué périodiquement. Quelques cours théoriques portant sur la connaissance du corps humain seront organisés. En dehors de ceux-ci, les élèves effectuent par eux-mêmes l'acquisition des connaissances théoriques (sauf dispenses).

Un travail individuel régulier est demandé tout au long de la formation.

3.5. L'équipe des formateurs

Agnès Fosselard

Diplôme de l'Ecole Belge d'Eutonie Gerda Alexander® - 2008

Master en kinésithérapie et en réadaptation - UCL - 1987

Formation en méthode Mézières par Fr. Mézières - 1991

Formation en psychomotricité - Parnasse - 1991

Joachim Grimm

Diplôme de l'Ecole Suisse d'Eutonie Gerda Alexander® - 1983

Master en Kinésithérapie et réadaptation – ISEK - 1979

Un(e) psychologue (groupe verbal) à déterminer

Des intervenants extérieurs pour les cours théoriques
et pour l'eutonie GA® sont invités.



4

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

ecolebelge@eutonie-gerda-alexander.be

Agnès Fosselard : +32 494 41 59 86

Joachim Grimm : +32 479 36 35 34

<http://www.eutonie-gerda-alexander.be/seformer/ebega>



ECOLE BELGE D'EUTONNIE GERDA ALEXANDER®
www.eutonnie-gerda-alexander.be