

Positionnement et évaluation des acquis/besoins en début de formation



Nom du stagiaire :

N/Réf :

Titre de la formation : Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Public:

Date :

Date de création du document
09/12/ 2021
Date de dernière actualisation
25 01 2022

Le positionnement et l' évaluation en début de formation se mesure sur une échelle de 0 à 10 par le formateur (0 signifie qu'il n'y a pas de besoin d'intervenir, la situation est correcte et 10 représente le maximum de difficultés nécessitant l'apprentissage des outils de la Technique Alexander). Elle se réalise à partir de mouvements simples : s'asseoir et se lever d'une chaise, marcher, manipuler des objets, se mettre un moment en situation de performance (instrument, chant, déclamation)

Bilan postural (observation des habitudes)

Tête	en arrière	en avant	sur le coté	<i>Commentaires</i>
0 à 10	0	0	0	
Epaulles	vers le haut	en avant	en arrière	asymétriques
0 à 10	0	0	0	0
Bras	lourds	Léger	neutre	
0 à 10	0	0	6	
Torse (cage thoracique)	en avant	vers le bas	asymétrique	
0 à 10	0	0	0	
Lombaires	en avant	en arrière	sur coté	
0 à 10	0	0	0	

Bassin assis	antéversion	rétroversion	asymétrique	<i>bassin en avant debout</i>	
0 à 10	0	0	0		
Amplitude de hanches	faible	moyenne	grande		
0 à 10	0	0	0		
Genoux	intérieur	extérieur	hyperextension		
0 à 10	0	0	0		
Chevilles	souples	raide			
0 à 10	0	0			
Appui des pieds au sol	intérieur	extérieur	avant(orteils)	arrière (talons)	
0 à 10	0	0	0	0	
Bilan respiratoire					
Respiration	ventrale	latérale thoracique	claviculaire	dorsale	<i>Commentaires</i>
0 à 10	0	0	0	0	
Mouvement respiratoire	ample	courte	suspendue		
0 à 10	0	0	0		
Bilan des tensions					
Nuque	affaissement	tendu			<i>Commentaires</i>
0 à 10	0	0			
Torse	affaissement	tendu			
0 à 10	0	0			0
Lombaires	affaissement	tendu			
0 à 10	0	0			
coudes	souples	rétractés			
0 à 10	0	0			
poignets	souples	rétractés			
0 à 10	0	0			

Bilan réaction et présence				
Réponse à la gravité 0 à 10	vers le bas(lourd) 0	vers le haut(tendu) 0		
Action 0 à 10	précipitée 0	réfléchie 0	automatique 0	réflexe 0
Conscience spatiale 0 à 10	focus (concentrée, regard intérieurisé) 0	ouverte (périphérique, présence à l'environnement) 0	les deux à la fois 0	0
Bilan spécifique du stagiaire				
Soutien du dos 0 à 10				0
Douleurs 0 à 10				0
qualité du son (instrumentiste) 0 à 10				0
Port de voix (comédiens, chanteurs) 0 à 10				0
Fatigue 0 à 10				0
Expression et présence sur scène 0 à 10				0
outils pédagogiques pour l'enseignement 0 à 10				0

Autres: souhaite plus d'aisance dans sa percepti

Date du questionnaire:

Signature du formateur

Signature du stagiaire

eve.bonneaud@gmail.com, www.evelyne-bonneaud.fr

STOP-ATTITUDE 10, rue Etienne Dolet – 92150 Suresnes, Tél : 06 76 20 47 80

RCS de Nanterre 490 577 566 - Code APE 930L Datadock 0026440 - formateur 11921626492

Date de création de document le 09/12/2021 Date de la dernière mise à jour le 25/01/2022

1

