Evelyne BONNEAUD
L'art de l'équilibre

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Niveau 1 en individuel

INFOS PRATIQUES

Formation individuelle
Niveau 1 : Initiation
Durée : 20 heures en 3 étapes
Lieux :
Intra entreprise ou locaux loués au centre de danse du marais ,41 rue du temple 75004 Paris ou local de stop attitude, 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresnes

Tarif : 1600€ HT
TVA non applicable, article, 293.3 du CIBS

Public : Enseignants, artistes, informaticiens, toutes personnes dont l'économie du geste et de la posture permettent de se maintenir à son poste de travail.

Pré requis : un entretien de pré- admission afin d'identifier les besoins du stagiaire
Inscription : prise de rendez-vous pour un entretien individuel de pré admission avec le formateur et élaboration d'un calendrier avec la formatrice.
Le délai d'accès Le calendrier est défini après l'entretien de préadmission, selon les disponibilités et les délais propres à chaque organisme financeur (AFDAS, OPCO).
Informations détaillées sur https://evelyne-bonneaud.fr/technique-alexander/

Formateur et contact : Evelyne Bonneaud
Professeur de la Technique Alexander et Educatrice sportive.
mail : eve.bonneaud@gmail.com
site : https://evelyne-bonneaud.fr/
tél : 06 76 20 47 80

Accessibilité aux personnes handicapées La loi du 5 septembre 2018 pour la « Liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi et à la formation des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Objectifs pédagogiques

à l'issue de cette formation le stagiaire sera capable de :

1. Favoriser une attitude d'observation positive et réaliser que la perception de ses sensations est aussi déterminée par ses habitudes
2. Stimuler la coordination naturelle et innée de l'axe formé de la tête, du cou, de la colonne vertébrale
3. Expérimenter les 3 principales procédures de la Technique Alexander : « chaise », « fente », « repos actif »
4. Appliquer les concepts de base de cette nouvelle coordination dans sa pratique artistique et/ou professionnelle

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation d'observation et de perceptions proprioceptives par les procédures de la Technique Alexander® dans des situations simples
- Auto-observation et travail ludique par des jeux pédagogiques afin de faciliter la prise de conscience des mouvements facilitateurs et de nouveaux comportements.
- Exposé-discussion : notions d'anatomie et de physiologie appliquées pour une meilleure géographie du corps

Outils pédagogiques

- Présentations sur les concepts, le mouvement et la respiration selon F.M Alexander
- Fiche Technique procédures
- Fiche Technique respiration
- Bibliographie

Outils d'évaluation

- Feuille de présence
- Quiz d'évaluation de l'acquisition des concepts et du vocabulaire
- Evaluation des acquis à travers la pratique artistique et/ou professionnelle
- Grille d'évaluation de l'acquisition des compétences niveau 1
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage
- Remise d'une attestation de fin de stage

eve.bonneaud@gmail.com, www.evelyne-bonneaud.fr
STOP-ATTITUDE 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresnes
RCS de Nanterre 490 577 566 - Code APE 930L- Formateur 11921 626492
Qualiopi N°5-0616- La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : Action de formation
Date de création de document le 1/02/2009 Date de la dernière actualisation 01/10/2026

Evelyne BONNEAUD
L'art de l'équilibre

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Niveau 1 en individuel

PROGRAMME

Etape 1 - Les habitudes

Positionnement et évaluation en début de formation

Durée 2 heures

Présentation du mouvement naturel selon F.M. Alexander

Découverte de la coordination de toute la colonne vertébrale, de la mobilité et de l'assise du bassin.

Durée 2 heures

Comprendre que la manière de s'utiliser affecte le fonctionnement

Connaître les signaux du corps et appliquer la Technique Alexander pour se donner le choix d'agir avec moins de tensions.

Durée 2 heures

Observer les changements de tonus musculaire

Les 3 échelles de tension du corps et l'équilibre sans tensions inutiles.

Durée 2 heures

Etape 2 - Les directions primaires (1)

Maintenir les directions primaires en statique et en mouvement simple, la tête, le cou, les épaules et le dos avec 2 procédures **: « la chaise » et « le repos actif »**

Durée 2 heures

Maintenir les directions primaires en statique et en mouvement simple, la tête, le cou, les épaules et le dos avec 2 procédures : **« la fente » et « le repos actif »**

Durée 2 heures

Régulation du tonus musculaire à partir des directions primaires en mouvement simple des 3 procédures de base et **« la marche »**

Durée 2 heures

(1) En technique Alexander on appel directions primaires : les pensées qui conduisent l'organisme dans un processus naturel de coordination fondé sur une relation dynamique entre la tête le cou et le dos.

Etape 3 - Respirer

La respiration

Le « Ah » chuchoté, représentation de la respiration.

Durée 2 heures

Application à la pratique du stagiaire

Adaptabilité des procédures au geste artistique et/ou professionnel

Durée 2 heures

Evaluation du niveau 1

Questionnaire de satisfaction

Préconisations pour ancrer les bonnes pratiques à l'issue de la formation à partir de la grille d'évaluation.

Durée 2 heures

Les + de cette formation

Les contenus de cette formation sont :

- applicables au quotidien,
- transposables dans le travail

Le niveau 1 présente des principes fiables qui s'adaptent aux besoins du stagiaire permettant au participant de travailler seul ou de décider d'approfondir (niveau 2), perfectionner ses connaissances techniques (niveau 3). Puis choisir un domaine d'expertise (niveau 4).

eve.bonneaud@gmail.com, www.evelyne-bonneaud.fr
STOP-ATTITUDE 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresnes
RCS de Nanterre 490 577 566 - Code APE 930L- Formateur 11921 626492
Qualiopi N°5-0616- La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : Action de formation
Date de création de document le 1/02/2009 Date de la dernière actualisation 01/10/2026