Evelyne BONNEAUD
L'art de l'équilibre

FICHE DE FORMATION

Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Niveau 2 en individuel

INFOS PRATIQUES

Formation individuelle
Niveau 2 : Approfondissement
Durée : 20 heures en 7 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, L 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. Observer les effets d'une nouvelle dynamique de la tête, du cou et de l'équilibre postural et gestuel, sur la voix, le son, le jeu, la respiration et le geste.
2. Evoluer vers une conscience du schéma corporel en mouvement avec un minimum de contraintes (mieux gérer les tensions, la respiration, le trac, le déséquilibre postural)
3. Mieux identifier avec justesse et précision la cause réelle des compensations mises en jeu dans sa pratique spécifique (tensions, habitudes)
4. Maintenir en activité les « directions » spécifiques à la Technique Alexander® au quotidien, dans sa pratique artistique et/ou en situation professionnelle.

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation d'observation et de perceptions proprioceptives par les procédures de la Technique Alexander® dans des situations d'équilibre instable
- Auto-observassions et travail ludique par des jeux pédagogiques afin de faciliter la prise de conscience des mouvements facilitateurs et de nouveaux comportements.
- Analyse et commentaires de vidéos pour intégrer son schéma corporel

Outils pédagogiques

- Jeux pédagogiques approfondissement la liste n'est pas exhaustive car adaptée à chaque besoin du stagiaire
- Fiche Technique d'entrainement personnalisé
- Fiche de références vidéo : anatomie 3D

Outils d'évaluation

- Feuille de présence
- Quiz d'évaluation de l'acquisition des concepts et du vocabulaire
- Evaluation des acquis à travers une mise en situation professionnelle
- Grille d'évaluation de l'acquisition des compétences Niveau2
- 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

Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Niveau 2 en individuel

PROGRAMME

Etape 1 – Bilan

Bilan d'évaluation de l'acquisition des compétences du Module niveau 1
Durée 1heure 30

Adaptabilité des procédures en fonction des observations, du geste et des besoins
Durée 1heure 30

Etape 2 – Epaule main

Les membres supérieurs, anatomie et principe d'inhibition/direction/ TCD dans l'utilisation du haut du corps (procédures)
Durée 1heure 30
Habiletés gestuelles kinesthésiques et proprioceptives (ajustement)
Durée 1heure 30

Etape 3 – Pied bassin

Les membres inférieurs et l'assise, anatomie et physiologie (procédures) et principe d'inhibition/direction/ TCD
Durée 1heure 30
Liste de moyens de trouver l'aplomb, l'ancrage à partir du sol et la fluidité de mouvement
Durée 1heure 30

Etape 4 – Centre dos

Le centre, le soutien du dos, anatomie et physiologie (procédures) et principe d'inhibition/direction/ TCD
Durée 1heure 30
Liste de moyens pour se sentir soutenu par le centre du corps et le dos
Durée 1heure 30

Etape 5- Spirales

Les spirales, anatomie et physiologie (procédures) et principe d'inhibition/direction/ TCD
Durée 1heure 30
Aisance du mouvement, détente et tonicité des fascias du dos
Application à la pratique spécifique du stagiaire.
Durée 1heure 30

Etape 6- Souffle/ voix

Direction primaire, révision des procédures.
Effets sur la respiration et la voix
Application en situation professionnelle
Durée 3heures

Etape 7- Bilan

Révisions et évaluation du niveau 2
Questionnaire de satisfaction
Préconisations pour ancrer les bonnes pratiques à l'issue de la formation à partir de la grille d'évaluation.
Durée 2heures

Les + de cette formation

Les contenus de cette formation sont :
- applicables au quotidien,
- transposables dans le travail

Le niveau 2 met l'accent sur :
-l'alternance des perceptions proprioceptives fines et leurs applications à la pratique artistique et/ou professionnelle.
Le niveau 3 est un perfectionnement pouvant amener le stagiaire à transmettre ses connaissances.
Le niveau 4 est une expertise pour aller plus loin dans l'application des principes aux besoins du stagiaire.

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