

## Centre Régional de Recherche et d'Étude en Eutonie

5, Route des Grands Crus

21220 BROCHON

Centre de Formation N° 26.21.01432.21

[www.eutonie-crree.com](http://www.eutonie-crree.com)

---

La formation proposée par le CRREE se déroule en trois parties:

- 1) Un premier cycle **en 2 années** qui permet d'utiliser l'eutonie dans sa pratique professionnelle et d'accéder au cycle suivant.
- 2) Un deuxième cycle **en 2 années** qui permet d'enseigner l'eutonie avec des groupes constitués.
- 3) Un troisième cycle **en 3 années** concernant la relation individuelle avec aide de l'eutoniste.

### Formation en Eutonie: 1<sup>er</sup> cycle

#### ● Objectifs de la formation

Permettre au participant de découvrir, explorer, expérimenter, approfondir et maîtriser :

- la conscience corporelle,
- la mise en place de la détente à tous les niveaux,
- les tensions propres à chacun et les moyens de les atténuer,
- l'assise tonique,
- l'équilibre tonique en fonction de l'action à venir,
- l'approche du mouvement eutonique et de l'économie de l'effort.

Ces composantes se développent dans la relation à soi, à l'environnement et aux autres.

#### ● Public concerné

Le 1<sup>er</sup> cycle permet d'utiliser l'eutonie dans sa pratique professionnelle et concerne principalement les professions paramédicales telles que kinésithérapeutes, ostéopathes, psychomotricien-nes, infirmier-es, psychologues, les métiers du sport et de la danse, les musiciens, etc.

La formation peut aussi être suivie pour des raisons personnelles.

#### ● Programme

##### 1) La pratique

Affinement progressif de la « conscience-présence » du corps :

- exploration du toucher, des appuis, des pressions, du contact,

- découverte de la matière vivante : les différents tissus, en particulier la peau, l'os,
- recherche de la passivité, de la globalité et l'unité du corps,
- découverte des notions de volume du corps, d'espace intérieur et extérieur,
- découverte et affinement des sensations corporelles et leur perception,
- recherche des tensions corporelles et étude des moyens pour les atténuer,
- découverte des différents états toniques et recherche de l'équilibre tonique,
- expérimentation du mouvement eutonique avec l'exploration des directions et du dessin dans l'espace,
- mise en place progressive de l'économie de l'effort dans le mouvement et les activités physiques,
- exploration de l'écoute et de l'observation de l'autre dans des situations statiques et dynamiques.

## 2) La théorie

Restitution orale des situations vécues au cours des séances pratiques avec explication et compréhension des effets produits par les différentes manœuvres utilisées.

Étude personnelle de l'anatomie et la physiologie en lien avec les découvertes corporelles vécues.

### ● **Méthode de travail**

#### A – Organisation des cours

- Travail pratique en cours collectifs.
- Échanges à deux, trois ou plusieurs.
- Forme : 5 week-ends prolongés (du samedi 10 h au lundi 14 h) de septembre à juin et 1 stage de 6 jours en juillet.

#### B – Démarche

- Pédagogie de la découverte active par assimilation progressive et par « emboîtements ». Reconnaissance des effets sur soi, à court, moyen et long terme.
- Analyse en commun du vécu de façon collective et/ou individuelle.
- Apport théorique en fonction des besoins ou de la demande des stagiaires. L'approfondissement des connaissances est très lié aux acquisitions corporelles.

#### C – Théorie

- Propre à la méthode, à ses grands axes et à sa pédagogie.
- Propre aux connaissances générales ayant pour base l'unité bio-psychosociale de l'homme dont le niveau de première année serait celui de certaines professions paramédicales ou celui du tronc commun du diplôme d'éducateur sportif (équivalences possibles).
- Liste des livres et fascicules à se procurer dès l'entrée en formation.

D – Évaluation (sous forme de contrôle continu + dossier)

1) En première année :

- Prise de conscience d'un champ de phénomènes (repérer les manifestations des tensions musculaires sur soi, observer son tonus, son comportement, celui des autres).

2) En seconde année :

- Capacité à discuter avec un spécialiste du champ disciplinaire que constitue l'eutonnie (par exemple : trouver des solutions pour des problèmes particuliers résultant d'observations bien ciblées).
- Présentation, en fin de cursus, d'un dossier d'analyse et de réflexions personnelles :
  - sur la pratique pendant les cours,
  - sur la méthode,
  - sur la pratique et son prolongement dans la vie quotidienne (familiale, professionnelle, sportive, culturelle...).

### ● **Durée de la formation**

Deux années comprenant pour chacune :

- 5 week-ends de 20 heures.....100 h
- 1 stage de 6 jours.....50 h
- Total pour un an.....150 h**

### ● **Condition de la formation**

Les week-ends et les stages s'effectuent dans un lieu précis et regroupent l'ensemble des stagiaires avec les formateurs et animateurs agréés par le CRREE.

Le/la stagiaire **s'engage à assister à tous les week-ends ou stages du cursus**. L'absence à tout ou partie d'un week-end ou stage verra son report sur la/les années suivantes.

Le nombre maximum de stagiaires par session est de 10.

### ● **Animation**

La formation est dispensée par des formateurs-trices (eutonistes, kinésithérapeutes et ostéopathes) accompagné d'animateurs-trices.

### ● **Coût de la formation**

|   |                 |
|---|-----------------|
| Week-ends 100 heures.....                                 | = 470 €         |
| Stage 50 heures.....                                      | = 230 €         |
| Total pour un an.....                                     | = 700 €         |
| <b>Total de la formation certification sur 2 ans.....</b> | <b>= 1400 €</b> |

NB :

- ✓ La documentation est à la charge du/de la stagiaire avec une facture établie pour cette prestation : 40 € la 1<sup>e</sup> année et 33 € la 2<sup>e</sup>.
- ✓ Le tarif ne comprend pas les frais de transport, d'hébergement et de restauration.
- ✓ Une convention simplifiée sera établie entre le CRREE et le/la stagiaire.
- ✓ Des attestations de présence seront délivrées à la fin de chaque week-end et stage.

### ● **Dates et lieux de la formation**

#### ANNÉE 2019 / 2020

Week-ends prolongés à BROCHON (21220) du samedi 10 heures au lundi 14 heures :

- 21 – 22 – 23 septembre **2019**
- 23 – 24 – 25 novembre
- 18 – 19 – 20 janvier **2020**
- 21 – 22 – 23 mars
- 16 – 17 – 18 mai

Stage de 6 jours du 1<sup>er</sup> jour 10 heures, au dernier 14 heures :

- du vendredi **10** au mercredi **15** juillet **2020**

### ● **Conditions d'admission**

Pour intégrer le cursus de la formation, quelques prérequis s'avèrent nécessaires :

- ✓ avoir déjà eu une **expérience en eutonie** par le biais de stages, séances individuelles ou collectives ;
- ✓ dans le cas contraire, il est conseillé de participer à un stage de découverte de l'eutonie proposés en été ;
- ✓ et rédiger une lettre de motivation.

Tous les renseignements seront fournis en écrivant à :

[contact@eutonie-crree.com](mailto:contact@eutonie-crree.com)

[www.eutonie-crree.com](http://www.eutonie-crree.com)