

FORMATION DE PRATICIEN EN GYMNASTIQUE HOLISTIQUE AFGH®

BASÉE PRINCIPALEMENT SUR UNE EXPÉRIMENTATION PRATIQUE DES MOUVEMENTS QUI CONSTITUENT LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE, ET DES MISES EN SITUATION, CETTE FORMATION A POUR OBJECTIF :

- D'expérimenter en groupe ,d'acquérir et d'intégrer une connaissance des mouvements du répertoire spécifique à la gymnastique holistique.
- D'acquérir la compétence et le savoir-faire pour devenir praticien en gymnastique holistique AFGH® en ayant acquis les grands principes pratiques, théoriques et pédagogiques de cette pratique, et de pouvoir les appliquer dans son propre domaine de compétence.

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être capable de noter par écrit les mouvements avec précision durant les sessions de formation et d'utiliser un tableau de notation synthétique.
- Être capable d'articuler entre eux les mouvements enseignés afin de les enchaîner en vue de construire un cours.
- Être capable de donner un cours généraliste en fin de niveau 1.
- Être capable de tenir compte de problématiques spécifiques pour donner un cours en fin de niveau 2.

• MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Pratique de mouvements en groupe.
- Présentations didactiques PowerPoint.
- Mise en situation.
- Groupe d'échange et questions.
- Aide à la notation des mouvements.
- Tableaux de notations de mouvements.
- Travail expérientiel en groupe et ½ groupes .
- Praticien référent pour la supervision.

- **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Évaluation formative en cours de formation.
- Questionnaires d'évaluation.
- Grilles de notation.
- QCM.
- Groupes d'échange.
- Évaluations de cours.
- Rédaction d'un mémoire en fin de niveau 2.

- **TARIFS**

- [Lien vers les tarifs des modules à l'unité.](#)
- [Lien vers les tarifs 2024/2026.](#)

- **DURÉE DE LA FORMATION 227h en présentiel**

- La formation se déroule sur 2 ans soit 2 niveaux, chaque niveau est composé de 6 modules.
- Les étudiants s'engagent pour la durée de la formation

- **DÉROULEMENT DE LA FORMATION**

- * **Module 0 : 7h de formation en présentiel** ([module 0](#))

« La gymnastique holistique : pédagogie et fondamentaux d'une pratique corporelle en groupe ».

Ce module initial est un pré-requis pour s'engager dans la formation, les bases théoriques, pratiques et pédagogiques qui y sont posées seront développées pendant la formation.

- * **Niveau 1** - ([lien vers le programme niveau 1](#))

- Apprentissage du répertoire de mouvements enseigné par des cours pratiques.

- Temps de prises de note et de questions -réponses intercalés avec la pratique,
- Supports pédagogiques fournis pour étayer l'enseignement.
- L'objectif de ce niveau 1 est d'acquérir les outils nécessaires pour être capable de construire un cours à partir du répertoire enseigné.

* **Niveau 2** ([lien vers le programme niveau 2](#))

- 115h de formation soit **105h de formation en présentiel et 10 H de supervision avec une formatrice en présentiel et/ou en visio.**

- Apprentissage du répertoire de mouvements enseigné par des cours pratiques
- Questionnement de la pratique.
- Apprentissage de la construction et de la pédagogie pour être capable de donner un cours.
- Temps consacrés à la pédagogie et aux questions
- Travail pratique et réflexif en groupe et ½ groupes
- Travail personnalisé durant les 10 heures de supervision avec une formatrice .
- L'objectif de ce niveau 2 est d'acquérir une autonomie et d'être capable d'animer des groupes et/ou d'intégrer l'enseignement de la gymnastique holistique à sa pratique professionnelle.

* **Supervision:**

Durant le niveau 2 les étudiants bénéficient de 10h de supervision, les 4 formatrices travaillant chacune avec un petit groupe. Cette supervision est un accompagnement personnalisé. Le rôle du superviseur est de favoriser et d'encadrer la réflexion sur des questions pratiques ou pédagogiques.

- * **Un mémoire** est présenté en fin de niveau 2.
- * A l'issu de la formation, dans la mesure où les 227h de formation sont validées et qu'un mémoire de fin de formation a été présenté, un certificat de praticien.ne en gymnastique holistique AFGH® est délivré.

- **PRÉREQUIS - INSCRIPTION**

- Avoir validé les 7h de formation du module 0.
- Faire partie du public concerné par la formation.
- **Faire une demande d'inscription à l'adresse :**
gymholistiqueafgh@gmail.com

En réponse à la demande d'inscription, une liste de documents à fournir afin de constituer un dossier d'inscription est envoyée.

Dans certains cas (voir les pré-requis) un entretien en visio ou par téléphone avec les formatrices, préalable à l'inscription, peut avoir lieu.

- **PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION**

La formation s'adresse

- **Aux professionnels de la santé (kinésithérapeutes, psychomotriciens, ostéopathes, pédicures-podologues, infirmiers, médecins etc.**
- **Aux professionnels et enseignants du sport et de l'éducation physique.**
- **Aux professionnels et enseignants des arts de la danse, du cirque, des arts scéniques etc.**
- **Aux professionnels et enseignants de la musique et du chant.**
- **Aux psychologues.**
- **Aux professionnels qui souhaitent développer cette pratique au sein de leur exercice professionnel en libéral ou en institution.**
- **Autre cas :les pré-requis seront étudiés durant un entretien préalable.**

- **La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap ,pour toute information contacter l'AFGH à l'adresse suivante : gymholistiqueafgh@gmail.com**

- **LIEU**

Le lieu où se déroule la formation est fixé dans le mois qui précède les week-end de formation, l'adresse et les horaires sont communiqués par mail à tous les participants.

Les lieux choisis sont adaptés à l'enseignement pratique et théorique de la gymnastique holistique et accessibles au public atteint de handicap.

- **ENCADREMENT :**

Cette formation est proposée par l'Association Française de Gymnastique Holistique, AFGH, organisme de formation (N°OF 11756267875) qui prend en charge l'organisation (location de salle, inscription, diffusion, etc.) <https://gymnastiquenholistique.fr>

L'AFGH est certifiée Qualiopi ([lien vers l'onglet organisme de formation](#))

A l'issue de la formation, dans la mesure où les 227h de formation sont validées et qu'un mémoire de fin de formation a été présenté, un certificat de praticien.ne en gymnastique holistique AFGH® est délivré.

- **LES FORMATRICES**

La formation est dirigée par 4 formatrices issues du milieu de la santé et des arts qui ont à cœur de mettre leurs compétences, leur amour pour ce travail, leur expérience et leurs spécificités au service de la transmission de la gymnastique holistique.

Florence Alibrand*

Claudia Damasio *

Lila Guillermo *

Gabriela Monnerat*

Du fait des horizons et parcours professionnels de chacune des formatrices, la pédagogie de cette formation est basée sur la pluridisciplinarité et l'ouverture,

tout en restant au plus près des enseignements du Dr. Ehrenfried, fondatrice de ce travail et de Marie-Jo Guichard qui lui a succédé.

Cette formation, voulue collégiale et pluridisciplinaire, a pour objectif de faire se déployer la pratique en Gymnastique Holistique en formant de nouveaux praticiens tant dans le domaine de la santé, de l'éducation que des arts.

Dans ce cadre, les étudiants peuvent bénéficier de différentes approches professionnelles, pédagogiques et humaines. De François Delsarte à Marie-Jo Guichard en passant par Elsa Gindler et le Dr. Ehrenfried, les fondements de ce travail se sont construits à travers son histoire et l'apport de chaque génération de praticiens.



* **FLORENCE ALIBRAN** est kinésithérapeute formée à la gymnastique holistique par Marie-Jo Guichard. Elle donne des cours dans son cabinet à Paris depuis 1986. Titulaire d'un D.U. de thérapie comportementale de la douleur chronique et formée à l'éducation thérapeutique, elle anime pour le réseau « ville hôpital lutter contre la douleur » des ateliers d'éducation thérapeutique pour des patients souffrant de douleurs chroniques. En 2015, elle fait partie des membres fondateurs de l'AFGH. Depuis 2017 elle intervient en tant que formatrice au sein de l'AFGH. En 2019 elle crée

avec Claudia Damasio, Lila Guillermo et Gabriela Monnerat un collectif pluridisciplinaire dédié à la formation de nouveaux praticiens en gymnastique holistique pour l'AFGH. www.florencealibran.com



* **CLAUDIA DAMASIO** est danseuse contemporaine. Formée en Gymnastique Holistique en 2010, à Paris, elle assure des séances régulières, des ateliers mensuels et de stages dans des formations spécialisées pour les danseurs. Elle est formatrice en Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé-AFCMD (Conservatoires de la ville de Paris, Centre National de la Danse, École de Musique et Danse Hauts de France) et aussi formatrice en Pédagogie de la Danse (RIDC). Participant à la création

de l'AFGH, elle travaille depuis 3 ans en étroite collaboration avec Florence Alibran, Lila Guillermo et Gabriela Monnerat, pour l'élaboration et la mise en place de la formation professionnelle en gymnastique holistique de l'AFGH, initiée en janvier 2020. c.damasio@gmail.com



* **LILA GUILLERMO** est kinésithérapeute formée à la gymnastique holistique
Par Marie-Jo Guichard, elle donne des cours depuis 1991. Formée à l'éducation thérapeutique du patient et aux techniques de thérapies manuelles globales, elle propose des séances individuelles dans son cabinet. Elle rejoint l'AFGH en 2017 et fonde en 2019 avec Florence Alibrant, Claudia Damasio et Gabriela Monnerat un collectif pluridisciplinaire dédié à la Formation de

nouveaux praticiens en gymnastique holistique pour l'AFGH.

lila.guillermo.kine@gmail.com



***GABRIELA MONNERAT** est professeur de danse formée à l'UniverCidade de Rio de Janeiro, Brésil en 2003. Intéressée par les méthodes somatiques, elle se forme en Pilates en 2007 puis suit la formation en gymnastique holistique à Paris, où elle propose actuellement des cours et stages dans ses domaines corporels. En 2019 elle crée avec Claudia Damasio, Lila Guillermo et Florence Alibrant un collectif pluridisciplinaire dédié à la formation de nouveaux praticiens en gymnastique holistique pour l'AFGH.

gmonneratm@gmail.com