

## Formation CREA H : Corps et Relaxation – techniques d'accompagnement de l'Enfance au grand Age & Handicap

*Cette formation permet d'acquérir des techniques corporelles, de relaxation, de médiation artistique, adaptées aux différents publics, afin de :*

- *Comprendre et relier les différents niveaux de l'Être*
- *Accompagner la personne vers un mieux-être*
- *Favoriser une meilleure conscience et connaissance de soi.*

*La rencontre, l'accueil, l'écoute, la prise en compte des besoins et des émotions, la communication bienveillante, seront des thèmes abordés de façon transversale, tout au long de la formation.*

### Organisation globale (modules 1 à 5) :

**Durée:** 126 heures (18 jours) 15 jours en présentiel collectif. + 3 jours / e-learning et suivi personnalisé

**Lieu :** LA SOURCE, 70 Chemin de Ronde, 32230 Marciac

**Effectif :** 6 à 10 stagiaires

**Profils des stagiaires :**

**Professionnels impliqués dans la relation d'aide, d'écoute ou d'accompagnement, l'enseignement ou la relation éducative, le soin :**

Enseignants, éducateurs, animateurs, moniteurs-éducateurs, soignants, psychologues, thérapeutes ...

**Prérequis**

Un entretien préalable avec une des formatrices est nécessaire.

Une pratique personnelle corporelle ou de relaxation (Yoga, Qi Gong, Sophrologie ...) est fortement conseillée ou à envisager.

**Accessibilité**

Possibilité d'aménager la formation en fonction de votre situation de handicap et/ou difficultés. Merci de nous consulter au préalable afin d'identifier les aptitudes et contraintes liées aux handicaps au regard des différents composants de l'environnement de formation.

### Objectifs généraux

- **Découvrir et acquérir des techniques de relaxation, des outils, des jeux, ...** adaptés aux différents publics.
- **Apprendre à accompagner une personne, un groupe,** pour favoriser une meilleure conscience et connaissance de soi.
- **Expérimenter, vivre et sentir** la relaxation sous différentes formes,
- **Favoriser l'accueil, l'écoute,** la prise en compte des émotions et des besoins, la communication bienveillante.
- **Monter un projet autour du mieux-être** pour un public défini.

### Compétences visées :

- **Identifier des méthodes adaptées** à des besoins spécifiques,
- **Mettre en place un accompagnement au mieux-être,** en fonction du public accueilli et des besoins repérés,
- **Savoir utiliser les outils proposés** dans son cadre professionnel.

### Calendrier 2022 :

#### Module 1 – du Corps à l'Être

4 jours / présentiel

19-20-21-22 février 2022

#### Module 2 – Enfance et petite enfance

4 jours : 3 jours présentiel + travail à distance

25-26-27 Mars 2022

#### Module 3 – Adolescence, se construire, traverser les crises

4 jours : 3 jours présentiel + travail à distance

13-14-15 mai 2022

#### Module 4 -

**Aidants, Aidés, Personnes âgées et en situation de Handicap,**

4 jours : 3 jours présentiel + travail à distance

1-2-3 juillet 2022

#### Intersession –

Suivi de la formation et des projets stagiaires à distance

Entre juillet et octobre 2022

#### Module 5 - Fin de formation et Certification

2 jours / présentiel

15-16 Octobre 2022

Association COURT ' ECHELLE 11 rue du Béarn 65700 Sombrun

05 62 96 06 97 - 06.30.26.53.89 courtechelle@gmail.com www.courtechelle-crea.com

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 73 65 00556 65 auprès du Préfet Région Occitanie.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Agrément Jeunesse et Education Populaire

N°TVA intracommunautaire FR88 449083609 - Siret 449 083 609 00015 - APE 8559A



## Contenu de la formation / progression pédagogique :

### Module 1 – les bases : du Corps à l'Être

#### PRESENTIEL

##### Objectifs pédagogiques :

- **Avec le support de poupées russes, comprendre et relier les différents niveaux de l'Être** : le corps, les émotions, le mental, le plan identitaire, l'Être.
- **Savoir accompagner une personne, un groupe, pour favoriser l'éveil et la conscience de Soi**, l'expression de l'Être dans toutes ses dimensions.
- **Découvrir des notions et techniques de base** pour accompagner des publics divers dans son cadre professionnel.

##### Contenu du module 1 :

- **Les différents niveaux de l'Être :**
  - Un corps à vivre : explorer ses ressentis, la respiration /outil de mieux être ...
  - Apprivoiser le monde des émotions et leurs fonctions
  - Apports et limites de notre mental
  - La dimension relationnelle :
    - L'accueil, accueillir, s'accueillir
    - Le cadre, quel cadre ? poser le cadre
    - les bases de l'écoute et de la communication
  - Se relier à l'enfant en soi, à son Être.
- **Stress, relaxation et techniques corporelles :**
  - Appréhender l'impact du stress, l'influence de la relaxation et des techniques corporelles sur les différents niveaux de l'Être et sur le cerveau,
  - Découvrir des outils, jeux, techniques qui mènent à la détente intérieure, à l'apaisement.
  - la médiation artistique pour déposer au-delà des mots et inviter à la relaxation, à un autre état de conscience.
  - Aller vers une meilleure connaissance et conscience de Soi,
  - Adapter ces approches aux publics rencontrés.

### Module 2 – Enfance et petite enfance

#### PRESENTIEL + TRAVAIL A DISTANCE

##### Objectifs pédagogiques

- Mieux connaître et comprendre le développement de l'enfant
- Créer une relation apaisante et sécurisante avec le tout petit
- Découvrir des outils ludiques de relaxation et de détente
- Découvrir des outils pour favoriser l'écoute, l'attention et la concentration.

##### Contenu du module 2

- **Le développement de l'enfant.**
  - Développement tonique et psychomoteur
  - le concept d'attachement
  - Schéma corporel et image de soi
- **Pratique :**
  - des outils pour les tout petits : apaiser, apporter confort et bien être, jeux, histoires, comptines

## Court'Echelle

11 rue du Béarn  
65700 SOMBRUN  
Email: courtechelle@gmail.com  
Tel: 0562960697 - 0630265389



- les enfants de 6 à 11 ans : exercices et relaxations, jeux de détente à deux et en groupe, attention et concentration ...
- L'utilisation et l'adaptation des automassages à différents publics
- Autres approches : le mandala, les histoires et les contes comme support de la détente
- **Communication :**
  - Notions de distance, la voix, le regard, la posture ...
  - Le travail en groupe, à deux, le cercle
- **Mise en pratique par les stagiaires**

## Module 3 – Adolescence, se construire, traverser les crises

### PRESENTIEL + TRAVAIL A DISTANCE

#### *Objectifs pédagogiques*

- **Mieux comprendre** les enjeux de l'adolescence et des crises de croissance
- **Acquérir divers outils** pour accompagner des adolescents
- **Acquérir divers outils pour favoriser la construction de Soi** et traverser les crises de croissance
- **S'interroger sur son identité professionnelle** et sur la place de la relaxation et du mieux-être dans sa pratique professionnelle

#### *Contenu du module 3*

- **Accompagner l'adolescence et les crises de croissance :**
  - Interroger sa propre perception de l'adolescence avec le photo-langage
  - L'image de soi, l'image du corps à l'adolescence
  - Techniques corporelles et de relaxation, médiation artistique
  - Outils et approches pour favoriser l'expression, la confiance en soi et l'estime de soi, la prise de décision ...
- **Se construire et traverser les crises :**
  - Le processus d'une crise, le processus de deuil
  - Dualité et identité
- **Ecoute et communication :**
  - Accueillir, recueillir la parole des adolescents
  - Les jeux de rôle dans la communication
- **Pédagogie de projet :**
  - Adapter sa démarche pédagogique et entreprendre un projet avec des adolescents : coopération et participation active, autonomie et responsabilité des ados dans le projet
- **Identité et spécificité du relaxologue** ou du professionnel utilisant la relaxation dans son cadre de travail

## Module 4 – Aidants, Aidés, Personnes Agées et en situation de Handicap

### PRESENTIEL + TRAVAIL A DISTANCE

#### *Objectifs pédagogiques*

- **acquérir des outils et pratiques** pour travailler auprès de personnes âgées et en situation de handicap
- **acquérir des bases pour le montage d'un projet relaxation**, s'adapter à un public spécifique
- **mettre en pratique** : préparer et animer une séance corporelle et de relaxation pour un public choisi

Association COURT ' ECHELLE 11 rue du Béarn 65700 Sombrun  
05 62 96 06 97 - 06.30.26.53.89 courtechelle@gmail.com www.courtechelle-crea.com



ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 73 65 00556 65 auprès du Préfet Région Occitanie.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Agrément Jeunesse et Education Populaire  
N°TVA intracommunautaire FR88 449083609 - Siret 449 083 609 00015 - APE 8559A



# Court'Echelle

11 rue du Béarn  
65700 SOMBRUN  
Email: courtechelle@gmail.com  
Tel: 0562960697 - 0630265389



## Contenu du module 4

- **le travail avec des personnes âgées et en situation de handicap**
  - Le corps « oublié » de la personne âgée,
  - les émotions, les deuils, les besoins spécifiques
  - La médiation artistique au service de la détente de la personne âgée en atelier relax : musique, peinture-coloriage, échauffements, la respiration. Stimulation des 5 sens.
  - La rencontre de l'autre à travers le toucher
- **Montage de projets en relaxation**
  - proposer un atelier en institution ou auprès de personnes à domicile
- **La communication et l'écoute**
  - Ecoute active et communication bienveillante
  - Le lien empathique et l'apport de la Validation® de Naomi Feil
- **Mise en pratique par les stagiaires :**
  - création et animation d'une séance

## Intersessions : suivi de la formation et des projets stagiaires

Accompagnement personnalisé à l'apprentissage de la pratique et à la mise en place de projet(s).

### EN AMONT DE LA FORMATION :

Après inscription, un travail de réflexion personnelle préalable au module 1 est proposé.

### TOUT AU LONG DE LA FORMATION /A DISTANCE & EN PRESENTIEL :

#### Objectifs

- S'exercer à construire une séance
- Mettre la formation en pratique, s'exercer dans un cadre professionnel ou bénévole

#### Contenu

- **Suivi avec les formatrices :** Rendez-vous téléphoniques, mail, skype ... sont possibles tout au long de la formation à la demande des stagiaires.
- **A mi-parcours :** Préparation et envoi d'une séance écrite (individuelle ou de groupe)
- **Entre juin et octobre :** Réunion collective en visio
- **Travail personnel :**
  - Mise en situation et stage pratique dans un cadre professionnel ou bénévole : environ 10 heures
  - Rédaction et mise en forme d'un compte rendu de cette expérience, à présenter dans un document de synthèse pour le module 5.

## Module 5 – fin de formation et certification

### PRESENTIEL (2JOURS)

#### Objectifs pédagogiques

- **Présenter un projet, une expérience**
- **Valider sa pratique**

#### Contenu du module 5

- **Évaluations de Fin de formation :**
  - Présentation et animation d'une séance pour le groupe de stagiaires
  - Entretien individuel de chaque stagiaire avec les formatrices
  - Analyse des séances présentées, évaluations finales.

Association COURT ' ECHELLE 11 rue du Béarn 65700 Sombrun  
05 62 96 06 97 - 06.30.26.53.89 courtechelle@gmail.com www.courtechelle-crea.com



ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 73 65 00556 65 auprès du Préfet Région Occitanie.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Agrément Jeunesse et Education Populaire  
N°TVA intracommunautaire FR88 449083609 - Siret 449 083 609 00015 - APE 8559A



# Court'Echelle

11 rue du Béarn  
65700 SOMBRUN  
Email: courtechelle@gmail.com  
Tel: 0562960697 - 0630265389



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

#### **BERNADETTE GRELIER**

**Psychomotricienne et relaxologue, conteuse, aquarelliste.**

**Co-créatrice de la formation CREA H en 2008.**

Bernadette a longtemps mis à profit son expérience dans l'accompagnement de la personne par les techniques corporelles, la relaxation, les contes, la médiation artistique et les formations.

*Maintenant à la retraite, elle continue à œuvrer au sein de Court'Echelle, en tant que présidente et par une participation aux formations.*

**Formatrices :**

#### **FRANÇOISE SENMARTIN**

**Sophrologue, DU Communication et Gestion du Stress, formée à la relaxation pour les enfants et à l'accompagnement au deuil par Geneviève Manent.**

**Co- créatrice de la formation CREA H en 2008.**

Formatrice en communication, techniques corporelles et relaxation, auprès de professionnels de divers secteurs (enfance, petite enfance, médicosocial, personnes âgées, handicap, ...)

*Françoise partage chaque jour en tant que formatrice et avec les personnes qu'elle accompagne son envie de favoriser l'accès à la connaissance de soi, à l'autonomie, au mieux-être.*

#### **SYNTHIA POUTCH**

**Relaxologue - Animatrice - Formatrice**

Tout au long de son parcours professionnel, Synthia a mis en place des actions dans le cadre de programmes d'accompagnement éducatif et de communication. Aujourd'hui formée à la relaxation, elle intervient auprès de structures de divers secteurs et différents publics (enfance, adolescence, petite enfance, personnes âgées, handicap, ...).

*Son but est de permettre à chacun de développer la capacité à élaborer un projet, une pensée positive, à prendre conscience des richesses personnelles, afin de poser un nouveau regard intérieur.*

#### **VALERIE LE ROUX**

**Art-thérapeute et Danse-thérapeute, artiste, formatrice**

Travaille au sein de différents contextes avec des publics variés en animant des ateliers, des séances où les arts visuels rencontrent souvent les arts de la scène et vice-versa.

Ses différentes expériences auprès de publics en situation de handicap psychique et / ou physique lui permettent aujourd'hui de disposer d'outils pluriels pour s'adapter aux besoins de chaque participant.

*Au sein de la formation CREA H de Court'Echelle, elle a le plaisir de transmettre son approche artistique pluridisciplinaire à travers les bases de la médiation artistique destinée à différents publics. Plus précisément, il s'agira de sentir comment les outils artistiques sont au service de la personne au sein d'une dynamique d'accompagnement. Les stagiaires sont invités tout au long de la formation, à explorer grâce à des propositions variées, autour de la danse, de l'argile, du collage, du dessin etc .., les processus en jeu, et développer leurs compétences pour adapter ces outils à des séances de relaxation et de soutien à la personne.*

**Assistantes :**

**NATHALIE BEGAULE**, assistante administrative de Court'Echelle

**SYLVIE LATOUR**, assistante pédagogique sur la formation CREA H

Association COURT ' ECHELLE 11 rue du Béarn 65700 Sombrun  
05 62 96 06 97 - 06.30.26.53.89 courtechelle@gmail.com www.courtechelle-crea.com



ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 73 65 00556 65 auprès du Préfet Région Occitanie.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Agrément Jeunesse et Education Populaire

N°TVA intracommunautaire FR88 449083609 - Siret 449 083 609 00015 - APE 8559A



# Court'Echelle

11 rue du Béarn  
65700 SOMBRUN  
Email: courtechelle@gmail.com  
Tel: 0562960697 - 0630265389



## Moyens pédagogiques et techniques

- Notre méthode est tirée de l'expérience. Les apprenants vont découvrir tout au long de la formation différents outils qu'ils vont expérimenter, vivre. Nous nous appuyons sur les compétences de chacun afin qu'il puisse les valoriser.
- Alternance entre théorie et pratique
- Mises en situation, exercices pratiques et jeux de rôle
- Temps de réflexion, discussion, échanges
- Temps d'expérimentation intersessions et travail à distance
- En lien avec la situation professionnelle des stagiaires, mise en pratique pendant et entre les journées de formation
- Support pédagogique remis aux stagiaires lors de la formation.

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation à froid et à chaud sur support numérique dédié à la formation.

Association COURT ' ECHELLE 11 rue du Béarn 65700 Sombrun  
05 62 96 06 97 - 06.30.26.53.89 [courtechelle@gmail.com](mailto:courtechelle@gmail.com) [www.courtechelle-crea.com](http://www.courtechelle-crea.com)



ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 73 65 00556 65 auprès du Préfet Région Occitanie.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. Agrément Jeunesse et Education Populaire  
N°TVA intracommunautaire FR88 449083609 - Siret 449 083 609 00015 - APE 8559A

