

CENTRE DE FORMATION A L'ENSEIGNEMENT F. M. ALEXANDER

Le Centre de formation à l'enseignement F.M.Alexander, sous l'égide de l'association Trisunic/Collectif Subito Presto en partenariat avec l'association En mouvement, propose une formation certifiante professionnelle internationale sur 4 ans.

Ce Centre est ouvert aux personnes désireuses d'acquérir ou d'approfondir les outils que propose l'enseignement de F.M.Alexander, pour obtenir une formation certifiante ATI (Alexander Technique International) ou simplement accéder aux principes fondamentaux de cet enseignement pour en tirer parti dans leurs propres parcours. L'enseignement de F.M Alexander se situe résolument dans le champ de la pédagogie et non de la thérapie mais il apporte des outils qui peuvent intéresser le milieu médical et para-médical. Nous favorisons l'échange et la rencontre avec d'autres centres de formation à l'enseignement F.M.Alexander en France et à l'étranger, mais aussi le croisement avec d'autres enseignements et d'autres pratiques, dans une volonté de créer un véritable laboratoire de recherche. Le Centre est également ouvert à des «visiteurs», c'est à dire des personnes qui peuvent venir travailler avec les étudiants pendant les sessions de 4 heures en échange d'une participation symbolique.

Qu'est ce que l'enseignement F.M Alexander ?

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) était comédien et c'est à partir de ses propres problèmes vocaux qu'il élaborait la technique à laquelle il a donné son nom.

Elle s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer « l'usage de soi » (Alexander parlait de «Use of the self»), ce qui n'entend pas seulement l'usage des mécanismes fonctionnels du corps mais aussi et surtout l'usage de la relation corps/esprit, ce qu'Alexander appelait l'unité psychophysique de l'être humain. C'est pourquoi cet enseignement concerne tous les aspects de la vie, quotidienne, professionnelle et relationnelle. Pour Alexander le but à atteindre est moins important que le chemin, la démarche, le processus. Mais ce chemin demande du temps, de la persévérance et beaucoup d'attention et de conscience éveillée. Il est souvent source de remises en question fondamentales à la fois sur nos pratiques et sur la manière dont nous gérons notre vie et nos relations à autrui. Il est souvent difficile de renoncer à certaines habitudes parfois ancrées depuis fort longtemps dans nos manières d'agir et d'interagir avec les autres. Le professeur de technique Alexander, même s'il a un rôle important, ne peut pas faire le travail à la place de l'élève : celui-ci est totalement responsable du choix qu'il fait à un moment donné de changer certaines habitudes qui entravent sa liberté et son autonomie.

Cet enseignement questionne la manière dont réagissent ensemble le corps et l'esprit face aux stimuli variés et incessants de notre vie. Partant des habitudes de l'élève, le professeur l'aide à les reconnaître pour les modifier si besoin est : les tensions inutiles sont peu à peu repérées; l'élève apprend à modifier l'usage qu'il fait de son corps et de son esprit pour restaurer une meilleure gestion de l'équilibre afin de s'alléger, de mieux respirer et d'éviter d'inutiles douleurs dues à la répétition de mouvements peu fonctionnels, mais aussi d'appréhender différemment la relation à autrui, à l'espace, à l'inconnu. Le travail se transmet par le toucher et par la parole pour réveiller et renforcer l'attention de l'élève vis-à-vis de lui-même afin qu'il devienne un acteur conscient de sa façon d'être, d'agir et de penser.

L'enseignement Alexander, en donnant les clés d'une meilleure connaissance des mécanismes psycho-corporels et en apprenant à mieux les gérer, permet d'accéder à une pratique plus autonome et créative.

Elle est un formidable outil de transformation et d'autonomie. En Angleterre et aux USA où cet enseignement est plus largement répandu qu'en France, des professeurs d'Alexander interviennent régulièrement dans des conservatoires et écoles de danse et de musique.

La formation de professeurs

Objectifs

Le Centre s'engage à former des professeurs à l'enseignement de F.M Alexander en leur transmettant les principes fondamentaux tels qu'Alexander les décrit dans ses ouvrages :

l'unité psycho-physique de l'être humain

la reconnaissance de la force des mauvaises habitudes (mauvais usage de soi)

le contrôle primaire

l'inhibition

les directions

la non-fiabilité des sensations

Chaque étudiant est formé pour:

- développer ses capacités d'écoute et d'attention vis à vis de lui-même et d'autrui
- mettre en pratique dans son quotidien et sa vie professionnelle les principes d'Alexander
- affirmer sa créativité et son esprit critique dans l'exercice de cette pratique
- acquérir la qualité de toucher spécifique à cet enseignement
- acquérir une compétence lui permettant, par le toucher et par la parole, de transmettre et de favoriser une qualité d'être avec ses futurs élèves.
- pouvoir pratiquer dans des domaines variés auprès de divers publics (milieu artistique - musique, chant, danse, théâtre, peinture – enseignement, petite enfance, publics handicapés, milieu médical et paramédical).

Contenus pédagogiques

L'enseignement de F.M Alexander ne peut pas être découpé. La formation s'articule donc en permanence autour des différents fondamentaux, qui ne sont pas dissociables et ne peuvent donc pas s'acquérir les uns après les autres, mais bien de façon globale au fil du temps et de la répétition. Cet enseignement nécessite donc une pratique régulière et répétitive pour permettre son intégration. C'est pourquoi cette formation est pratique et individualisée. Elle respecte le rythme de chaque étudiant et prend en compte la progression de chacun. Il y a un professeur pour trois étudiants. Tous travaillent en même temps dans un espace commun et les professeurs les incitent à développer leurs qualités d'observation. Des temps sont prévus pour cela, l'observation faisant partie du processus d'intégration.

Théorie :

1h chaque lundi et 2h chaque jour de week-end, soit 8 heures par mois, étude et explication des fondamentaux de l'enseignement F.M.Alexander à partir de ses ouvrages:

L'héritage suprême de l'homme (1918)

Vers un contrôle constructif conscient de l'individu (1924)

L'usage de soi (1932)

La constante universelle de l'art de vivre (1942)

et aussi :

La vie d'Alexander et ses découvertes

Lecture et analyse d'autres documents inhérents à cet enseignement.

Développement et évolution de l'enseignement F.M.Alexander

Notions d'anatomie

Les étudiants sont encouragés à présenter leurs recherches personnelles sous forme d'un exposé à chaque fin d'année.

Pratique :

3h chaque lundi et 5h chaque jour de week-end, soit 22h par mois, mise en pratique des fondamentaux de cet enseignement.

- 1) **L'accent est mis sur la dynamique de la colonne vertébrale et sur la qualité de la relation tête-cou-dos**, qui déterminent l'allègement du bassin et la liberté des membres, et qui va agir comme un contrôle primaire sur l'ensemble de l'être : travail sur table et au sol, passer du quatre pattes à la position debout, le Ah chuchoté (seul exercice à proprement dit lié à la respiration).
- 2) **Travail sur l'inhibition consciente**: comment à partir de la prise de conscience des habitudes nocives, apprendre petit à petit à inhiber consciemment ces manières de faire souvent génératrices de tensions et de maladresses, pour se donner à soi-même des ordres (directions) plus conformes à un fonctionnement du corps prenant en compte les données biologiques et fonctionnelles naturelles et innées.
- 3) **expérimentation des différentes qualités de toucher et de mouvement**: le toucher qu'Alexander a développé et transmis est très particulier; il ne situe pas dans le champ des manipulations de types kinésithérapie ou massage mais vise à transmettre à l'élève les directions justes pour l'aider à mieux s'utiliser.
- 4) **apprendre à se donner à soi-même les directions et à les communiquer aux autres** : Alexander a découvert empiriquement ce que des biologistes ont confirmé par la suite, à savoir que le bon équilibre du corps et par suite toutes les actions qui en découlent, dépend de la relation tête-cou-dos et de sa dynamique. Beaucoup de tensions siègent dans la nuque et le dos, qui empêchent une coordination optimale et nuisent à tous nos gestes et postures. Cette relation dynamique «vers le haut» permet une juste réponse à la pesanteur; elle concerne tous les vertébrés, dont l'homme. Mais il ne suffit pas de le savoir en théorie, il faut le mettre en pratique constamment pour l'intégrer et le transmettre par le toucher afin d'aider les élèves à le vivre eux-mêmes.
- 5) **mises en situations quotidiennes et concrètes**: travail sur chaise, se lever et s'asseoir, la marche, rapports aux objets et à l'espace, travail de la voix, de la vision ...toutes ces actions permettant de prendre conscience de la manière dont chacun s'utilise dans sa vie quotidienne, pour apprendre à améliorer l'usage de soi. En effet la complexité des actions, leur répétition souvent mécanique, la sédentarisation, la diversité des stimuli de la vie moderne font perdre au fil du temps la justesse de la coordination naturelle corps/esprit. Il s'agit dans ce travail de se réapproprier nos espaces de réponse face aux multiples stimuli de la vie.

Evaluation

Notre programme de formation se déroule sur quatre ans. L'évaluation des étudiants est constante et continue. L'évaluation pratique se fait avec les professeurs permanents, mais aussi avec des professeurs invités venant d'autres écoles françaises et étrangères. L'évaluation théorique se fait régulièrement sous la forme d'écrits sur les fondamentaux, pour en vérifier la compréhension et l'intégration théorique. Pour obtenir la certification au bout des quatre ans, les étudiants doivent valider leurs compétences pratique et théorique auprès de deux professeurs d'ATI (Alexander Technique International) expérimentés et habilités à délivrer une certification.

La première année de formation se déroulera tout au long de l'année 2014, à raison de 30h par mois, soit un total de 330h par an (11 x 30h, le centre étant fermé durant le mois d'août 2014). Les différentes sessions de formation seront organisées de la manière suivante : 4 demi-journées de 4h par mois, soit une session de 4h par semaine, et un week-end par mois de 14h (7h le samedi et 7h le dimanche). En juillet, une session de 4 jours (4 x 7h30) sera organisée hors les murs du centre de formation (lieu à définir).

PLANNING DES SESSIONS

Janvier 2014

Les lundis 6, 13, 20 et 27, soit 4 x 4h
Le samedi 18 et le dimanche 19, soit 2 x 7h

Février 2014

Les lundis 3, 10, 17 et 24, soit 4 x 4h
Le samedi 15 et le dimanche 16, soit 2 x 7h

Mars 2014

Les lundis 3, 10, 17 et 24, soit 4 x 4h
Le samedi 15 et le dimanche 16, soit 2 x 7h

Avril 2014

Les lundis 7, 14, 21 et 28, soit 4 x 4h
Le samedi 19 et le dimanche 20, soit 2 x 7h

Mai 2014

Les lundis 5, 12, 19 et 26, soit 4 x 4h
Le samedi 17 et le dimanche 18, soit 2 x 7h

Juin 2014

Les lundis 9, 16, 23 et 30, soit 4 x 4h
Le samedi 14 et le dimanche 15, soit 2 x 7h

Juillet 2014

Du jeudi 3 au dimanche 6, soit 4 x 7h30

Septembre 2014

Les lundis 8, 15, 22 et 29, soit 4 x 4h
Le samedi 20 et le dimanche 21, soit 2 x 7h

Octobre 2014

Les lundis 6, 13, 20 et 27, soit 4 x 4h
Le samedi 18 et le dimanche 19, soit 2 x 7h

Novembre 2014

Les lundis 3, 10, 17 et 24, soit 4 x 4h
Le samedi 15 et le dimanche 16, soit 2 x 7h

Décembre 2014

Les lundis 1, 8, 15 et 22, soit 4 x 4h
Le samedi 13 et le dimanche 14, soit 2 x 7h

La formation se déroule à Apt dans le lieu, **La maison en mouvement**, 248 avenue Philippe de Girard.

Les formateurs: Lucia Carbone, Xavier Morand, Catherine Vernerie sont tous professeurs certifiés de la technique Alexander par ATI (Alexander technique International).

Structure administrative qui gère la formation :

Association Trisunic/Collectif Subito Presto

38 Avenue Philippe de Girard

84400 APT

Tél/Fax : 04 90 74 08 77

Email : contact@subito-presto.com

Site : <http://www.subito-presto.com/centre-de-formation>

Siret: 34363289900062 Code APE 9001Z Licence: 2-1001463
déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **93.84.03447.84** auprès du préfet de région de
Provence-Alpes-Côte d'Azur.