

« ...avant que nous puissions trouver dans le monde qui nous entoure les changements qui nous sont nécessaires, nous devons apprendre à reconnaître en nous-mêmes la nature de ce qu'il faut modifier et le comment y parvenir. Le changement est d'abord dans nos propres attitudes... »

FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER

"Man's Supreme Inheritance" -1910
Traduit par Michel Possompes



COLLECTIF SUBITO PRESTO :

Association Trisunic
38 avenue Philippe de Girard
84400 Apt

Mail : contact@subito-presto.com
Tél. : **04 90 74 08 77**

Lucia Carbone : 06 75 23 08 73
Xavier Morand : 06 88 36 94 29
Catherine Vernerie : 06 77 87 21 96

*Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93.84.03447.84
auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

www.subito-presto.com
www.enmouvement.asso.fr
www.ati-net.com
www.technique-alexander-france.com

À **APT** > VAUCLUSE > RÉGION PACA

Centre de formation

À L'ENSEIGNEMENT **F. M. ALEXANDER**



Plaqueette : laettiaavelay@free.fr • Photos : Thomas Delepiere, Nathalie Owca, Laettia Velay.

COLLECTIF SUBITO PRESTO

association Trisunic, en partenariat avec
l'association **EN MOUVEMENT**

LE CENTRE DE FORMATION

Ouvert en 2013 à Apt, le centre propose une formation à la technique F. M. Alexander aux personnes désireuses d'acquérir ou d'approfondir les outils que propose cet enseignement, pour obtenir une **formation certifiante professionnelle internationale** ou accéder aux **principes fondamentaux** de la technique pour évoluer dans leurs pratiques professionnelles (formations courtes).

LA FORMATION CERTIFIANTE :

Formation certifiante sur 4 ans (350 h / an).

Organisée comme suit : 10 sessions de 4 jours (28 h / mois) + 2 sessions de 35 h

Formation certifiante sur 5 ans (280 h / an).

Organisée comme suit : 10 sessions de 3 jours (21 h / mois) + 2 sessions de 35 h

Cette formation permet d'obtenir le **Certificat de professeur de Technique F. M. Alexander**.

Procédures d'admission et prérequis :

Les candidats à la formation doivent avoir pris un minimum de 10 leçons ou suivi des stages de la technique Alexander auparavant.

Ils doivent fournir un C.V. et une lettre de motivation et participer à un entretien pour évaluer leur motivation et leur engagement et poser leurs questions sur le contenu et le déroulement de la formation. Un règlement intérieur est approuvé et signé par chaque étudiant en début de formation ; il leur est remis un livret d'accueil.

Procédures d'évaluation :

À la fin de chaque année une grille d'évaluation est remplie par chaque étudiant et un bilan personnalisé est organisé pour chacun. À la fin du cycle des 4 ou 5 ans de formation, chaque étudiant est présenté à la Certification ATI (Alexander Technique International) : évaluation des compétences pratiques et théoriques par 3 évaluateurs certifiés ATI, évaluation du mémoire de fin de formation présenté par l'étudiant.

LES FORMATIONS COURTES :

Ces **formations courtes (30h) sont élaborées à la demande** pour des groupes ou des individus qui ont identifié des carences dans leur formation initiale ou souhaitent faire évoluer leurs pratiques, quel que soit leur domaine d'activité : artistes du spectacle, professionnels de la petite enfance, éducateurs, enseignants, infirmiers et professions paramédicales, travailleurs sociaux, entreprises soucieuses de prévenir les TMS ou le stress au travail. Les calendriers sont construits en amont avec les participants.

Une attestation de stage est délivrée en fin de session. Ces formations courtes ne donnent en aucun cas le droit de se déclarer professeur de Technique F. M. Alexander. Elles apportent des outils en complément des formations initiales et de l'expérience professionnelle des stagiaires dans leurs différents métiers.

TARIFS ET LIEU :

FORMATION CERTIFIANTE DE PROFESSEUR DE LA TECHNIQUE ALEXANDER :

4950 € / an pour la formation certifiante sur 4 ans payable sur 11 ou 12 mois.

3960 € / an pour la formation certifiante sur 5 ans payable sur 11 ou 12 mois.

FORMATIONS COURTES :

30h : 750 € avec prise en charge.

ou **450 €** sans prise en charge (autofinancement).

À Apt, **La Maison en Mouvement**, 248 avenue Philippe de Girard, ou sur site, à la demande, pour un groupe de 12 personnes maximum.

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 d'Education somatique. 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 la formation certifiante en échange d'une participation de **10 € pour 2 heures**.

L'ENSEIGNEMENT F. M. ALEXANDER

Frederick Matthias Alexander (Australie 1869 - Londres 1955) était comédien et connaissait des problèmes vocaux qui menaçaient sa carrière. Les médecins ne pouvant déceler aucune cause physiologique, il pensa qu'il provoquait peut-être lui-même le problème, et amorça une intense observation de sa posture et de sa technique vocale, qui l'amena à élaborer la technique qui porte son nom. Frédéric Matthias Alexander est l'un des pionniers dans les approches de conscience corporelle et de ce qu'on nomme maintenant l'Education Somatique.

L'enseignement de F.M Alexander s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer « l'usage de soi », 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 psycho-physique de l'être humain. C'est pourquoi il concerne tous les aspects de la vie, quotidienne, professionnelle et relationnelle, en questionnant la

manière dont nous répondons aux stimuli. 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 sa conscience 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, aux sollicitations de la vie. 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 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.

Les formations s'articulent autour des 5 fondamentaux de cet enseignement : la reconnaissance des habitudes néfastes, le contrôle primaire, l'inhibition, les directions, la non-fiabilité des sensations.

La formation certifiante a pour objectifs de permettre à chaque étudiant de :

- développer ses **capacités d'écoute et d'attention** vis-à-vis de lui-même et d'autrui ;
 - acquérir la **qualité de toucher** spécifique à cet enseignement ;
 - 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 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 médical et paramédical, milieu artistique - musique, chant, danse, théâtre - enseignement, petite enfance, publics handicapés...).
- Bien entendu il est obligatoire de **lire les ouvrages d'Alexander**.
Les sessions prévoient des temps pour la pratique et pour la théorie.

Les formations courtes ont pour objectifs de :

- aider à **reconnaître des habitudes** professionnelles ou des pratiques (arts, sports...) peu efficaces, afin de les transformer ;
- donner des **outils adaptés à chaque profession** pour permettre d'améliorer les pratiques, pour les stagiaires eux mêmes et pour les personnes avec qui ils travaillent ;
- conduire les stagiaires vers **une plus grande créativité et une meilleure autonomie** dans l'exercice de leurs professions.

LES FORMATEURS :

Lucia Carbone, Xavier Morand et Catherine Vernerie, professeurs certifiés de l'enseignement F. M. Alexander, affiliés à **ATI** (Alexander Technique International), formés auprès de Marie-Françoise Le Foll (Paris).