

DES WORKSHOPS ET FORMATIONS UNIQUES EN FRANCOPHONIE ! OUVERTS AU MONDE DU SPORT ET DE L'ENTRAINEMENT



« Ignorez le fascia à vos risques et périls » B. Parisi, auteur du livre « Fascia Training – a whole-system approach », 2019

Au-delà d'un concept ou d'une méthode, nous transmettons une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement.

Les études récentes démontrent le rôle prépondérant de notre système fascial dans l'organisation du corps, de la pratique et de la performance sportive. Optimiser son potentiel exige une approche globale qui considère le corps comme un seul système interconnectant tous les systèmes du corps. Dans une optique de bonne santé globale, apprendre à bouger différemment et amener un entraînement multidimensionnel peut aider les sportifs à obtenir de meilleures performances tout en réduisant le risque de blessures et en stimulant la motivation par l'amusement.

Vous êtes coach sportif, passionné de sport et de mouvement ou thérapeute, cette offre est indispensable pour vous éclairer de manière générale sur les implications du fascia dans la pratique et l'enseignement de tout type d'entraînement sportif.

REGULA & NICOLE

Passionnées par le mouvement et fascinées par l'implication des récentes connaissances sur le fascia pour le monde du mouvement, du sport et de la santé de manière globale, Regula Calloni et Nicole Pfister, co-fondatrices de fascia-by vous proposent d'expérimenter les dernières connaissances scientifiques à propos du fascia appliquées dans le sport, le mouvement et l'entraînement, de manière concrète, pratique et ludique.

NOS ETUDIANTS EN PARLENT...

«L'une de mes meilleures formations !

Riche d'apprentissage avec des consignes claires »

«Hâte de pouvoir intégrer à mes cours et séances les dernières recherches sur le fascia ! Encore une belle journée passée avec 2 génialissimes formatrices et mentors sur la biotensegrité. Merci beaucoup pour votre travail ! »



WORKSHOP FASCIA & TRAINING #1

Vous êtes coach sportif ou préparateur physique passionné de sport et de mouvement ou thérapeute, ce workshop est indispensable pour vous éclairer de manière générale sur les implications du fascia dans la pratique et l'enseignement de tout type d'entraînement sportif.

Ce workshop va au-delà d'un concept ou d'une méthode, c'est une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement.

PRE-REQUIS

Avoir un corps et de l'intérêt pour le fonctionnement du corps. Nous recommandons aux participants de visionner le reportage de Arte sur le fascia et de remplir le questionnaire en ligne sur le fascia (disponible sur www.fascia-connection.ch) en amont du workshop.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

Théorie

- ▶ Le fascia
- ▶ Le système nerveux
- ▶ La biotenségrité
- ▶ Les continuités fasciales
- ▶ L'entraînement du fascia

Pratique

- ▶ Le fascia est notre tissu d'écoute, il répond à tout ce que l'on fait et pense à chaque instant – expériences pratiques
- ▶ Ressentir comment le corps se stabilise grâce à l'autorégulation, par la connexion tissulaire et l'expansion (biotenségrité)
- ▶ Expérimenter comment notre corps fonctionne comme un unique tout, s'autorégule et fonctionne de manière intégrée (biotenségrité), plutôt que comme une machine
- ▶ Ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke) dans le mouvement
- ▶ Ressentir l'influence et le soutien des membres inférieurs et supérieurs pour la stabilité et l'engagement du centre et du plancher pelvien, pour remplacer la contraction volontaire
- ▶ Expérimenter les 5 piliers de l'entraînement fascial en pratique
- ▶ Apprendre à utiliser ces piliers pour varier vos exercices et les rendre accessibles à tous

DURÉE

1 jour – 9h-17h
7 heures présentes

TARIF

CHF 290.-
CHF 260.- (Online Replay)

LIEUX DES COURS

Centre de Versoix

CERTIFICAT DE SUIVI DE FORMATION DELIVRE A L'ISSUE DU COURS

EDUQUA



WORKSHOP FASCIA & TRAINING #2 : LA SUITE, APPLICATIONS FASCIALES EN PRATIQUE

Notre workshop FASCIA & Training #1, lancé en 2020, rencontre beaucoup de succès et a déjà été suivi par de nombreux enseignants du mouvement, de coaches sportifs et de thérapeutes. Afin de pouvoir continuer de vous accompagner, il était temps de prévoir une suite!

Le Workshop FASCIA & Training #2 - La Suite, se base sur la même structure que le #1. Il vous permettra d'approfondir tout ce que vous avez appris sur le fascia et l'entraînement, grâce à de nombreux exemples pratiques que

vous pourrez utiliser dans votre propre modalité de mouvement, d'entraînement ou de thérapie.

Ces workshops peuvent être suivis indépendamment. Pour une meilleure compréhension, nous recommandons toutefois de les suivre dans l'ordre.

Ce workshop va au-delà d'un concept ou d'une méthode, c'est une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement.

DURÉE

1 jour – 9h-17h
7 heures présentielles

LIEUX DES COURS

Centre de Versoix

TARIF

CHF 290.-

PRE-REQUIS

Avoir un corps et de l'intérêt pour le fonctionnement du corps. Le suivi du Workshop #1 au préalable est conseillé mais pas obligatoire.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

Théorie

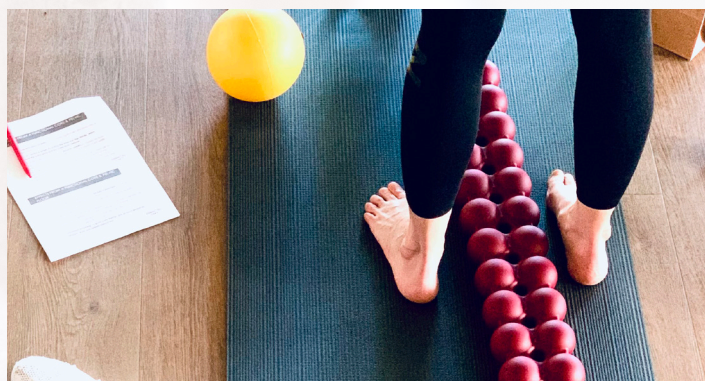
- ▶ Chapitre 1 - Le fascia : rappels théoriques et implications pour l'entraînement
- ▶ Chapitre 2 - Le système nerveux, rappels théoriques et implications pour le coaching
- ▶ Chapitre 3 - La biotenségrité, rappels théoriques et implications pour l'entraînement
- ▶ Chapitre 4 - Les continuités fasciales, rappels théoriques et revue succincte des continuités (Anatomy Trains®, C. Stecco, A. Stecco, J. Wilke) en pratique
- ▶ Chapitre 5 - L'entraînement du fascia, rappels théoriques et revue succincte des 5 piliers et conception de l'entraînement

Pratique

- ▶ Communiquer avec le fascia : le langage verbal, non-verbal, le toucher, l'environnement. Ateliers pratiques d'enseignement. L'accent est mis sur le rôle du coach
- ▶ Comprendre comment le corps se stabilise grâce à l'autorégulation, par la connexion tissulaire et l'expansion (biotenségrité), nombreux exemples pratiques dans des exercices connus
- ▶ Expérimenter comment le corps fonctionne comme un unique tout, s'autorégule et fonctionne de manière intégrée (biotenségrité), plutôt que comme une machine, nombreux exemples pratiques dans des exercices connus
- ▶ Visualiser et ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke) dans le mouvement, pour plus d'efficacité et de performance
- ▶ Etudier, voir et sentir les continuités fasciales dans divers positions et exercices
- ▶ Etudes de cas, comment les continuités aident les coaches à lire le corps en mouvement et actions à entreprendre
- ▶ Comprendre l'influence et le soutien des membres inférieurs et supérieurs pour la stabilité et l'engagement du centre et du plancher pelvien, pour remplacer la contraction volontaire
- ▶ Savoir utiliser les 5 piliers de l'entraînement fascial dans sa modalité d'entraînement, pour un entraînement plus holistique

CERTIFICAT DE SUIVI DE FORMATION DELIVRE A L'ISSUE DU COURS

EDUQUA



FORMATION CERTIFIANTE FASCIA & PILATES MATWORK

Vous êtes enseignant(e) de la méthode Pilates, avec une bonne connaissance du répertoire Matwork, et souhaitez faire évoluer votre enseignement de la méthode vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Durant cette formation, nous étudierons chacun des 34 exercices du répertoire original de Contrology en profondeur.

Intégrer les connaissances sur le fascia et faire évoluer son savoir vers le nouveau paradigme de la biotenségrité est aujourd'hui essentiel pour ancrer ses compétences en tant qu'enseignant

de la méthode Pilates et pour vous positionner comme acteur sur le marché de la prévention de la santé par le mouvement.

Nos étudiants en parlent...

«Une de mes meilleures formations ! Riche d'apprentissage avec des consignes claires »

«Hâte de pouvoir intégrer à mes cours de Pilates les dernières recherches sur le fascia ! Encore une belle journée passée avec 2 génialissimes formatrices et mentors sur la biotensegrité. Merci beaucoup pour votre travail ! »

DURÉE

4 jours – 9h-17h (incluant workshop)
+ 7 heures Elearning

LIEUX DES COURS

Centre de Versoix

TARIF

CHF 1200.-

PRE-REQUIS

Avoir une bonne connaissance du répertoire Pilates Matwork et avoir étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation de 3 jours + avoir suivi le workshop (JOUR 1) FASCIA & Training #1

DISPENSE DU JOUR 1

Vous avez déjà suivi durant l'année le workshop ? Nous vous en dispensons et vous déduisons CHF 290.- de la formation.

SUPPORT DE COURS

Manuel de cours complet, liste de références (livres, liens, vidéos). Dès votre inscription, vous recevez un accès personnel à la plateforme E-Learning de Fitspro qui vous permet d'accéder au workbook en .pdf de la formation.

CERTIFICATION

Certificat délivré après validation de l'évaluation écrite et pratique.

PROGRAMME JOURS 2-3-4 – FORMATION FASCIA & PILATES MATWORK

Revue des 34 exercices du répertoire original de Pilates Matwork Contrology en profondeur, avec l'approche fasciale et tenant compte du nouveau paradigme de la biotenségrité. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner.

JOUR 1

Workshop FASCIA & Training #1

JOUR 2

- ▶ Les continuités fasciales : étude des lignes myofasciales (Anatomy Trains ®), des couches du bassin de Stecco et des continuités brachiales de Stecco et Wilke avec leurs fonctions dans le mouvement
- ▶ Revue des 5 piliers de l'entraînement fascial pour nourrir le corps avec une large variété de mouvements
- ▶ Revue de la notion de biotenségrité
- ▶ Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers
- ▶ 2 pratiques guidées

JOUR 3

- ▶ Le fascia, organe sensoriel : comment communiquer avec le fascia
- ▶ Le langage fascial, dictionnaire
- ▶ Le toucher, ateliers pratiques
- ▶ Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers
- ▶ Pratique guidée

JOUR 4

- ▶ Les 5 piliers de l'entraînement fascial, pratique guidée et revue des piliers
- ▶ Évoluer vers une approche fasciale avec les 34 exercices Pilates Matwork et leurs options, pratique et ateliers.

LES PLUS

- ▶ Une formation hautement professionnelle
- ▶ Une formation humaine et fun
- ▶ Une formation ludique et interactive
- ▶ Des accès ELEARNING et webinaires Replay à disposition pour un apprentissage sans perte de temps
- ▶ Dès votre inscription, vous recevez un accès E-Learning Afin de bénéficier au maximum de cette formation, 7 heures d'étude personnelle préalable sont requises.



FORMATION CERTIFIANTE FASCIA & PILATES REFORMER

Vous êtes enseignant(e) de la méthode Pilates, avec une certification pour le répertoire Reformer, et souhaitez faire évoluer votre enseignement de la méthode vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Durant cette formation, nous étudierons chacun des 54 exercices du répertoire original de Reformer en profondeur.

Intégrer les connaissances sur le fascia et faire évoluer son savoir vers le nouveau paradigme de la biotenségrité est aujourd'hui essentiel pour ancrer ses compétences en tant qu'enseignant de la méthode Pilates et pour vous positionner comme acteur sur le marché de la prévention de la santé par le mouvement.

Afin de garantir un suivi personnalisé, le nombre de places est limité.

DURÉE

5 jours – 9h-17h (incluant Workshop)
+7 heures Elearning
+50 heures de pratique personnelle conseillées

LIEUX DES COURS

Centre de Versoix

TARIF

CHF 1650.-

PRE-REQUIS

Avoir une bonne connaissance du répertoire Pilates Reformer et avoir étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation de 5 jours + avoir suivi le workshop (JOUR 1) FASCIA & Training #1.

DISPENSE DU JOUR 1

Vous avez déjà suivi durant l'année le workshop FASCIA & Training ? Nous vous en dispensons et vous déduisons CHF 290.- de la formation.

SUPPORT DE COURS

Manuel de cours complet, liste de références (livres, liens, vidéos). Dès votre inscription, vous recevez un accès personnel à la plateforme E-Learning de Fitspro qui vous permet d'accéder au workbook en .pdf de la formation.

CERTIFICATION

Certificat délivré après validation de l'évaluation écrite et pratique.

PROGRAMME DES 5 JOURS

JOURS 2-3 – FORMATION FASCIA & PILATES REFORMER (Partie 1)

Revue des exercices du répertoire original de Pilates Reformer basique et intermédiaire en profondeur. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner.

Nous recommandons de suivre un minimum de 2h de coaching privé entre les 2 parties de la formation (Non inclus dans le prix de la formation). Afin de pouvoir accéder à la certification, il est essentiel que l'enseignant ait travaillé de nombreuses heures sur son propre corps (au minimum 50 heures de pratique avec auto-évaluation) et ait entièrement assimilé le répertoire. Nous guiderons volontiers les étudiants dans leur évolution personnelle.

JOURS 4-5 – FORMATION FASCIA & PILATES REFORMER (Partie 2)

Revue des exercices du répertoire original de Pilates Reformer **avancé** en profondeur. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner.

JOUR 1

Workshop FASCIA & Training #1

JOUR 2

- ▶ Revue de la théorie sur la biotenségrité, en lien avec les ressorts du Reformer
- ▶ Revue des continuités fasciales : étude des lignes myofasciales (Anatomy Trains ®), des couches du bassin de Stecco et des continuités brachiales de Stecco et Wilke avec leurs fonctions dans le mouvement, exemples d'exercices du Reformer
- ▶ Revue des 5 piliers de l'entraînement fascial pour nourrir le corps avec une large variété de mouvements et faciliter les exercices originaux
- ▶ Évoluer vers une approche fasciale avec les 54 exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers
- ▶ Pratique guidée

JOUR 3

- ▶ Le fascia, organe sensoriel : comment communiquer avec le fascia
- ▶ Le langage fascial, dictionnaire
- ▶ Le toucher, ateliers pratiques
- ▶ Évoluer vers une approche fasciale avec les 54 exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers
- ▶ Pratique guidée

JOUR 4

- ▶ Revue des acquis, en pratique
- ▶ Évoluer vers une approche fasciale avec les 54 exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers

JOUR 5

- ▶ Programmer un cours personnel, conseils
- ▶ Évoluer vers une approche fasciale avec les 54 exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers
- ▶ Ateliers d'enseignement, conseils personnalisés sur la pratique individuelle et le coaching
- ▶ Évaluations écrite et pratique

LES PLUS

- ▶ Une formation hautement professionnelle
- ▶ Une formation humaine et fun
- ▶ Une formation ludique et interactive
- ▶ Des accès ELEARNING et webinaires Replay à disposition pour un apprentissage sans perte de temps
- ▶ Dès votre inscription, vous recevez un accès E-Learning Afin de bénéficier au maximum de cette formation, 7 heures d'étude personnelle préalable sont requises.

