Connaître son corps pour réaliser ses tâches quotidiennes sans effort

méthode Feldenkrais pour et par les paysans-nes

PUBLIC CIBLE

tous·tes les paysan·nes souhaitant améliorer leur confort corporel et réduire leurs tensions musculaires grâce à une
approche somatique

OBJECTIFS

Explorer et découvrir le confort dans le mouvement.
De ces sensations d'aisance découle une remise à zéro du système nerveux et le relâchement de muscles trop souvent sollicités.
• Noter et cartographier ses habitudes de mouvement, son propre schéma d'organisation squelettique, et peu à peu explorer de nouvelles manières de bouger, plus faciles et plus efficaces.

En quoi elle peut m'aider au quotidien ?
• Favoriser une prévention active
• Les situations de travail spécifiques à chaque profession demandent une utilisation du corps
souvent exigeante, unilatérale et répétitive.
Par son approche éducative, la pratique de la méthode Feldenkrais™ apprend à:
➢ réduire les tensions inutiles et diminuer les risques d'usure, voire de blessure ;
➢ développer l'attention en diminuant l'effort
➢ rompre avec les automatismes et les habitudes en découvrant d'autres possibilités de
fonctionnement : réversibilité, latéralité...

ENJEUX

Quelle que soit sa condition physique (sportif, scoliose, handicap, ...) ou ses activités, par la
précision organisationnelle de son image corporelle, on influe l'amélioration de son propre
fonctionnement, et donc sa qualité de vie.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis en Feldenkrais. Ces séances sont accessibles à toute personne curieuse
en situation d'activités agricoles.

CONTENU

L'Addear de l'Aveyron vous propose une formation de 3 fois 3 heures
1/ Identifier ses habitudes de mouvement: sentir ce que l'on fait
S'installer dans l'éveil du sens kinesthésique et de l'attention ;
• Découvrir l'image sensori-motrice de soi : proprioception, orientation, mobilisation musculaire ;
 S'observer en situation de travail agricole, notamment lors de positions contraintes (utilisation de machines, plantation, récolte…) ;
 Prendre conscience de l'usage de soi : quelles sont les préférences ? Quel est son propre neutre ? Savoir le repérer et savoir y revenir pour s'y poser.
2/ Repérer les indices de l'effort: quand le mouvement devient un obstacle
Identifier : comment je sens que je fais effort ?
• Séquencer : à quel moment du mouvement apparaissent ces indices ? (début du mouvement ? À un certain endroit ?...)
• Sentir : Quelles sont les répercutions de l'effort dans tout moi-même ? Quelles parties de moi sont concernées ?
• Jouer et différencier : comment je me sens quand je fais effort ? Quand je ne fais pas

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
ADDEAR de l'Aveyron

DURÉE : 1.5 jour(s)
DATE LIMITE : 05/01/2026

MODALITÉS D'ACCÈS
Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription.

TARIFS

Adhérent	**342 €**
Non adhérent	**342 €**
Non agricole	**342 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

ATTESTATION
Aucune

RENSEIGNEMENTS
Hélène Blanc
helene-blanc@addear12.com
ADDEAR de l'Aveyron
La Maison des Paysans
7 Côte d'Olemps
12510
Olemps
Tel. 05-65-67-44-98
N° d'organisme de formation : 73120041012

NOTE : Tenue confortable

effort ?
Alterner entre un mouvement confortable et peu agréable pour préciser ses sensations en situation d'effort.
3/ S'outiller pour affiner son organisation dans des mouvements fluides et légers
Apprendre de nouvelles coordinations et explorer un potentiel inusité : le neutre, les appuis et la disponibilité musculaire.
• Clarifier la structure du squelette et de ses articulations : la force du centre et la liberté de la tête, des bras et des jambes ;
• Prioriser le confort : élimination de l'effort parasite et inutile, planification, distribution proportionnelle du mouvement ;
• Coordonner et unifier son fonctionnement : l'intention, le regard et la respiration en lien avec l'action ;
• Simulations de sa pratique : le mouvement imaginé et le mouvement réalisé.

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Animatrice: Delphine Girard, praticienne de la méthode Feldenkrais depuis 2023.
Pratique depuis 2015.

MOYENS MATÉRIELS

Cours théoriques, documents, pratique accompagnée par l'intervenante.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Un tour de table en début de formation permet au formateur de situer les stagiaires dans leur connaissance initiales
à la formation.
En fin de formation, une mise en situation sera réalisée pour permettre au formateur de vérifier l'acquisition des
principaux éléments d'informations et l'atteinte des objectifs pédagogiques. Un tour de table permet ensuite aux
stagiaires de s'autoévaluer et de mettre en valeur les potentiels manques avec lesquels ils partent. Le formateur
leur distribue la fiche de participation sur laquelle il remplit les capacités acquises.

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

Formation portée par l'ADDEAR de l'Aveyron, N°OF : 73 12 00 41 012

RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
12/02/2026	33 boulevard Paul Ramadier 12000 Aveyron	Delphine Girard, praticienne Feldenkrais
29/01/2026	33 boulevard Paul Ramadier 12000 Aveyron	Delphine Girard, praticienne Feldenkrais
15/01/2026	33 boulevard Paul Ramadier 12000 Aveyron	Delphine Girard, praticienne Feldenkrais

THÈMES

Réfléchir à ses pratiques

FINANCEURS

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (Voir la fiche)