

## CG FORMATION

149, avenue du Maine 75014 PARIS  
Siret : 80501613600014 Code APE : 8559A  
N° TVA Intracommunautaire : FR38805016136  
N° de formateur : 11 75 53449 75

# Adaptation des modalités pédagogiques de la formation

## Une approche multisensorielle de l'anatomie

L'anatomie suppose de retenir un vocabulaire abondant et indispensable qui pourrait sembler fastidieux. Aussi les enseignant(e)s du pôle utilisent des moyens de facilitation par une approche qui fait appel tour à tour à la vue, à l'ouïe, au toucher, à la kinesthésie.

C'est ce que nous appelons la **méthode multisensorielle** :

- **mise en couleur sélective de dessins d'anatomie** pour affiner l'observation de certains détails, et nommer.
- **Palpation directe sur moulages anatomiques** pour connaître la forme en 3D.
- **Repérage sur soi** de détails d'anatomie observés sur le moulage et nomination.
- **Répétitions des mots** à voix haute pendant la manipulation : enseignement/description réciproque par les apprenants.
- **Montage de certains ligaments et muscles** en tissu élastique, directement sur les moulages.
- **Mise en mouvement du montage** pour observer le comportement des ligaments et muscles.
- **Mise en oeuvre de tableau récapitulatif** qui complète et synthétise les approches précédentes.

## Une interaction constante entre la théorie et l'expérimentation du mouvement

Afin de transférer les connaissances précédentes en connaissance expérimentale : le pôle propose de **pratiquer des mouvements** qui **mettent en jeu les structures étudiées**, sous conduite guidée, avec verbalisation de l'enseignant(e). Soit pratiques en individuel, dans le but de ressentir les effets du mouvement, d'acquérir des savoir faire. Soit pratiques en duo, dans des **mouvements-tests**, pour connaître les réactions d'une autre personne, souvent différentes des siennes propres, sans chercher à corriger à cette étape qui est pour constater concrètement. Soit pratiques en trio, une troisième personne étant observatrice des deux autres, avec **consignes, pour aiguïser le sens de l'observation anatomique**.

Ces étapes apprennent à **identifier rapidement des schémas de raideurs**, des compensations, des inconforts, dans le comportement corporel, et à **envisager la proposition de mouvement la plus respectueuse pour une personne donnée**.

## Un apprentissage soigné du choix des mots en pédagogie du corps

Les termes anatomiques ne devront pas être réutilisés tels quels quand le professeur de yoga enseignera. **Il lui faudra alors parler avec un langage simple, qui guide le mouvement**. Ceci suppose une transcription des connaissances acquises dans un autre vocabulaire. Le pôle propose plusieurs temps dédiés à cette compétence : dans les temps de pratique de mouvement, le formateur **change de vocabulaire** et **il signale qu'il le fait** pour que cela soit identifié. Au cours de stages de pédagogie, les apprenants **listent les mots du corps en mouvement** qui leur apparaissent efficaces s'entraînent à les mettre en jeu. Au cours du stage diplômant anatomYoga, une journée est

consacrée à **transcrire les connaissances anatomiques dans un vocabulaire de mouvement** par le biais de la construction complète d'une séance d'enseignement de mouvement.

## **La pédagogie s'appuie sur certains exercices propres à la méthode « Geste anatomique® »**

Le "Geste anatomique" regroupe des mouvements **entièrement conçus à partir de l'anatomie, donc particulièrement respectueux du corps et de sa structure**. Certains d'entre-eux sont enseignés au cours des différents stages car ils peuvent utilement préparer les postures de yoga. On les expérimente en **pratique individuelle**. Puis a lieu une **notation avec précisions de pédagogie** sur le pourquoi et le comment de chaque détail de mise en jeu. Ces étapes permettent un important jeu de questions/réponses entre les apprenants et le formateur /la formatrice. Ceci donne lieu à des **mises en situation de restitution** pour vérifier la juste re-transmission.

## **La pédagogie s'appuie sur la force du groupe et de chaque personne**

Dans une formation d'anatomie appliquée au mouvement, les apprenants ne sont pas tous au même niveau de connaissances technique et théorique. Certains sont des professionnels (parfois virtuoses) du mouvement et ont peu de connaissances théoriques, d'autres ont à l'inverse fait des parcours universitaires et sont très débutants en mouvement. La pratique du mouvement permet des interactions originales entre les participant(e)s. Très vite, les échanges qui ont lieu au cours du travail par petits groupes (duos, trios, etc...) vont permettre à l'infirmière de parler avec le trapéziste, au comédien de conseiller l'enseignant sur sa voix... La clef est le respect de toute personne présente dans l'étape où elle en est de son parcours. Ceci constitue une richesse dynamise le plus souvent les formations.