



# Livret d'accueil du participant aux Formations TMS TPS



Version1 - 05 2023

**INTENTIONNALITÉ**

**VISUALISATION**

**SENSATIONS**

**Respiration périnéo-ventrale**

1

## SOMMAIRE

<b>CONCEPTEUR ET CONCEPT GIP</b>	<b>P 3</b>
<b>FORMATIONS DISPENSÉES</b>	<b>P 4</b>
<b>SPECIFICITES DE LA GYM INSTINCTIVE</b>	<b>P 5</b>
<b>PRE-REQUIS POUR SUIVRE LA FORMATIONS</b>	<b>P 6</b>
<b>CONTENUS DE LA FORMATION</b>	<b>P 6</b>
<b>ENGAGEMENTS ATTENDUS DU PARTICIPANT À LA FORMATION</b>	<b>P 6 - 7</b>
<b>DOCUMENTS POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES PARTICIPANTS</b>	<b>P 7</b>
<b>FORME - LIEU - DURÉE DES FORMATIONS</b>	<b>P 8</b>
<b>RÈGLEMENT INTÉRIEUR DES FORMATIONS</b>	<b>P 8</b>
<b>CONTACTS GIP</b>	<b>P 8</b>



## CONCEPTEUR ET CONCEPT

"C'est une chance d'avoir souvent été questionné et éclairé par mon passionnant métier de Professeur d'EPS, par mes activités de Sophrologue, de Préparateur physique et mental, par mes nombreux élèves et tous les sportifs que j'ai eu le privilège d'accompagner..."

J'ai eu la chance de m'intéresser et d'apprendre de la Nature et des Animaux...

J'ai toujours été interrogatif sur le merveilleux du corps et de l'esprit. Très tôt j'ai pris conscience de leur perfection mais aussi de leur fragilité. J'ai toujours eu à cœur d'en prendre soin, de chercher à optimiser leurs potentiels et d'œuvrer en ce sens autour de moi.

La Gym Instinctive (GI) combine les connaissances ainsi acquises et les enseignements tirés des précautions instinctives des animaux pour préserver leur intégrité corporelle et sensorielle. Si la GI est depuis son origine au service du bien-être et de la santé, elle est maintenant reconnue comme très efficace pour prévenir, atténuer ou remédier aux TMS & TPS\* au travail. L'organisme de formation "Gym Instinctive Prévention" (GIP) assure cette belle mission.

### René Castagnon

Auteur de "Ma Gym Instinctive" Ed Amphora 2009

La Gym Instinctive a fait l'objet d'un mémoire de spécialisation médicale traitant des TMS et soutenu avec succès en 2016 par le Docteur Patricia Monplaisi à l'Institut National de Médecine Agricole de Tours

\*troubles musculo-squelettiques et troubles psycho-sociaux

# FORMATIONS DISPENSÉES

- **Formations ECAL**

En Entreprises, Collectivités, Administrations, professions Libérales (**ECAL**)

Elles ont pour but d'apprendre aux participants à prévenir ou à atténuer, à leur poste de travail même et de façon autonome, les TMS et TPS inhérents aux exigences et contraintes de leurs professions.

Elles se déroulent en présentiel, généralement dans des locaux prévus par les commanditaires. Toutefois dans certains cas il arrive que GIP mette ses propres locaux à disposition.

- **Formations de Formateurs GIP**

Elles s'adressent aux personnes ayant les prérequis voulus et souhaitant faire de la prévention des TMS et TPS au travail, leur profession.

Les Formateurs GIP assureront les formations ECAL mentionnées ci-dessus. Une profession qui demande beaucoup de rigueur mais qui en contrepartie est passionnante, variée, rémunératrice et qui à ce jour laisse au professionnel une très large part d'autonomie et d'initiative.

## SPÉCIFICITÉS DE LA GYM INSTINCTIVE (GI)

- La GI permet de façon autonome, à tout moment, en position debout, assis ou couché, en tout lieu et particulièrement à son poste au travail quel qu'il soit, de s'apaiser mentalement et de prévenir ou d'atténuer les TMS.
- La GI permet aux plus attentionnés et de façon autonome, chaque matin, avant le lever, de réveiller et de mettre avec soin le corps et l'esprit en activité pour plus d'efficacité et de bien-être en journée.
- La GI est globale. Ses exercices s'adressent au corps mais ils sollicitent et stimulent en parallèle l'esprit par le biais de l'intentionnalité, de la visualisation et des sensations.
- La GI est complète, aucune partie du corps n'y est oubliée. Pieds, mains, visage, cou ou périnée sont pris en compte au même titre que toutes les autres zones corporelles.
- La GI peut cibler des troubles. Elle peut répondre à des troubles bien localisés par des exercices spécifiques pratiqués en conscience, c'est-à-dire bénéficiant de la force mentale qui doit les accompagner. Cet accompagnement fait partie des apprentissages.
- La respiration périnéo-ventrale est un élément fort de la GI. Elle est un moyen d'apaisement corporel et mental et un outil pour la prévention ou la remédiation aux troubles abdominaux et périnéaux.
- **PSH** : La pratique de la GI est accessible à la plupart des personnes atteintes de handicap. Se pratiquant aussi bien assis, couché que debout, peut nombreux sont ceux qui ne peuvent la pratiquer. Elle est une méthode qui accompagne à la fois des sportifs de haut niveau et qui répond aux exigences de la mobilité diminuée et du handicap.  
Pour les formations ECAL nous demandons aux commanditaires de prévoir des locaux adaptés aux participants handicapés qu'ils souhaitent nous confier.  
Pour les formations de Formateurs, les inscriptions s'effectuant longtemps à l'avance, nous avons toute latitude pour organiser l'accueil et l'hébergement de candidats handicapés avec lesquels nous nous sommes assurés que l'exercice de ce métier itinérant est possible.

# PRÉ-REQUIS EXIGÉS POUR SUIVRE LA FORMATION

Pas de prérequis exigé, si ce n'est une compréhension convenable de la langue française.

## CONTENUS DE LA FORMATION

- Faire découvrir ou rappeler aux participants les bases anatomiques et fonctionnelles des zones corporelles exposées aux TMS.
- Montrer aux participants les possibles dégradations liées aux TMS TPS qu'ils peuvent subir, les sensibiliser aux causes.
- Apprendre aux participants à prévenir ou à atténuer les TMS TPS sur leur lieu de travail durant leur activité professionnelle

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

**SENSIBILISATION** : Lors de l'envoi de la convocation pour la formation un court document est joint sur lequel le futur participant trouve la définition des TMS et prend connaissance, grâce à deux schémas descriptifs du corps humain, de leurs localisations principales.

**FORMATION** : Le Formateur, lors des études portant sur les aspects anatomiques, fonctionnels et sur les dégradations liées aux TMS, s'appuie sur les supports visuels que sont le power point, le squelette, les planches anatomiques et sur les témoignages des participants au sujet de leurs TMS et des causes identifiées de ceux-ci.

Les exercices préventifs ou curatifs et leur accompagnement mental sont démontrés, expliqués et font l'objet d'une séquence d'apprentissage spécifique. Durant la 3<sup>e</sup> phase, les participants sont invités autant que possible à assurer la mise en concordance de chaque TMS et des exercices visant à le prévenir ou à y remédier.

Un aide-mémoire détaillé reprenant ces trois étapes est remis aux participants.

# COMPORTEMENT ATTENDU DES PARTICIPANTS DURANT ET APRÈS LA FORMATION

**AVANT** : Prendre connaissance des documents adressés, s'interroger sur ses troubles et se préparer à profiter de la formation.

Renseigner avec soin la grille d'évaluation diagnostique.

**DURANT** : Demander une reprise ou un complément d'information chaque fois qu'un point n'est pas parfaitement compris ou insuffisamment présenté.

Apporter des illustrations en prise avec les métiers exercés chaque fois que les interventions du Formateur le permettent.

Questionner, commenter, proposer... au fil des interventions du Formateur.

Préciser les troubles ressentis, les causes, les conséquences... chaque fois que possible. Le vécu et l'expérience de chacun vaut mieux que la théorie du Formateur.

**APRÈS** : S'imposer une pratique régulière, assidue et précise des exercices recommandés.

S'accorder à soi-même un regard bienveillant, et s'engager à prendre soin du capital bien-être que sont le corps et le mental.

Contacter le Formateur, pendant et après la formation, pour lui soumettre un problème ou lui demander un conseil.

Être sa priorité et de prendre soin de soi, pour être plus disponible aux autres et à ses activités.

Admettre que la période du réveil est importante, que le passage du repos à l'activité doit se faire en douceur, que le corps et le mental nécessitent à ce moment-là toute notre attention, que la GI a là toute sa place... et que "pas l'temps" est banni.

Accepter et faire accepter, si besoin, que prendre un moment de temps à autre, pour répondre au "signaux" de mon corps ou de mon mental, est beaucoup plus judicieux que d'attendre la rupture physique ou mentale.

# OUTILS ET DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

GIP est un Organisme de Formation disposant de son propre concept.

**Le site [www.gym-instinctive-prevention.fr](http://www.gym-instinctive-prevention.fr)** présente le concept. Il précise son champ d'action initial en direction du bien-être et de la santé puis son ouverture au monde du travail en se spécialisant dans la prévention des TMS et TPS. Le site rassemble les principales informations concernant les formations.

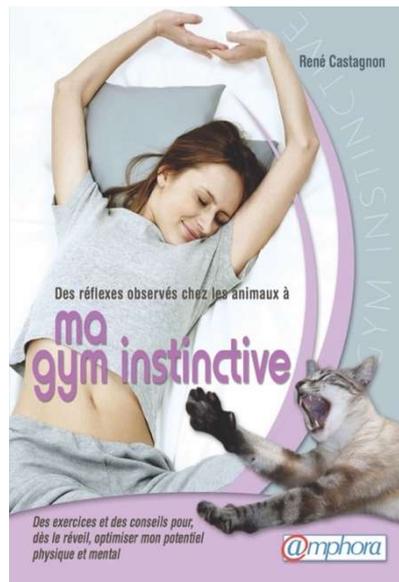
**Youtube**, en cherchant Gym Instinctive, on découvre une trentaine de vidéos, réalisées pour le plaisir et de la façon la plus simple. Elles présentent de façon succincte la méthode et la façon de prévenir ou de remédier à divers TMS ou TPS.

**Aides-mémoire et grilles d'évaluations, d'enquêtes ou de bilans** évoluent au fil des formations faites. Ce sont les dernières moutures qui sont soumises aux participants.

## RESSOURCES EXTERNES COMPLÉMENTAIRES :

**Le livre "Ma gym instinctive"** publié en 2009 aux Éditions Amphora est le premier outil mis à disposition du public. Ce livre toujours disponible aux Éditions Amphora et sur Amazon peut être utile. Son prix en est d'environ 20€.

**L'application Apple Store et Google Play "Gym Instinctive"**, créée en 2012, vient en Support du livre. Son coût est d'environ 2€.



# FORME, LIEU ET DURÉE DES FORMATIONS

## FORME ET LIEU :

Elles se font en présentiel chez les commanditaires ou dans des locaux de leur choix répondant aux besoins de tous les participants et particulièrement des PSH.

## DURÉE :

Une journée de 7h pour une formation de base. En fonction des besoins des participants (difficultés de compréhension, problèmes physiques, âge...) cette formation de base peut être portée à deux journées ou 14h. Ce qui permet d'accorder plus de temps aux échanges, à la transmission des connaissances, à la pratique des exercices, à la mise en relation TMS/Exercices, à la vérification des acquis.

## HORAIRES :

08h00 - 08h30 : Accueil café/formalités

08h30 - 10h30 : Formation

10h30 - 10h45 : Détente/café

10h45 - 12h15 : Formation

12h15 - 13h30 : Repas

13h30 - 15h30 : Formation

15h30 - 15h45 : Détente/café

15h45 - 17h15 : Formation et bilan

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR DES FORMATIONS

Le règlement intérieur est rappelé lors de l'accueil et s'applique à l'ensemble des participants aux formations. Il est remis lors de la signature de la convention et disponible sur le site internet [www.gym-instinctive-prevention.fr](http://www.gym-instinctive-prevention.fr).

L'accent est mis sur la ponctualité, la contribution à la dynamique du groupe, le respect des participants, du Formateur, des locaux. Également le respect des accords de formation vis-à-vis du commanditaire/employeur.

## CONTACTS GIP

Siège : GIP - Acunca - 905 route des Crêtes - 32230 Tourdun

Directeur : René Castagnon (adresse siège) Port : 0604182461 - @ : [recasta2000@yahoo.fr](mailto:recasta2000@yahoo.fr)

Référent handicap : René Castagnon

Site : [www.gym-instinctive-prevention.fr](http://www.gym-instinctive-prevention.fr)

Livre : "Ma Gym Instinctive" Éditions Amphora - 27 rue Saint André des Arts - 75006 Paris ou Amazon

Application: "Gym Instinctive" Apple store - Google play