



IFSyr

*Institut de Formation Sophrologie Yoga Relaxation
Techniques de gymnastique douce et de stretching*

Contacts : 06 25 51 20 52—06 14 12 44 45

Adresse du site : ifsyr.fr

LA LETTRE DE L'IFSyr N°30 Mai / Juin 2011

Hier était une histoire, demain restera un mystère, aujourd'hui est un cadeau

☺ Au sommaire:

- L'ARTICLE DU MOIS : QU'EST-CE QUE L'EQUILIBRE ?
- LA FICHE TECHNIQUE : POSTURES D'EQUILIBRE
- LES FORMATIONS PROPOSEES PAR L'IFSyr
- LES ACTIONS DE L'IFSyr
- LES HISTOIRES et CITATIONS
- LES GUIDES PRATIQUES : BILAN DE L'ANNEE 2010
- FORMATION, STAGES, ANNONCES
- NOS PARTENAIRES

Si, comme nous, vous souhaitez faire découvrir les disciplines proposées par l'IFSyr, n'hésitez pas à transférer cette lettre à vos différents contacts. Merci.

Dans l'attente d'avoir le plaisir de vous revoir prochainement,

A bientôt.

Bien cordialement.

Pour l'IFSyr,

Courrier : IFSyr, Départementale 24, 14510 Gonneville sur mer.

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un mail.



Laurence et Jacques



L'ARTICLE DU MOIS : QU'EST-CE QUE L'EQUILIBRE* ?



L'équilibre est la capacité d'un individu à rester dans une position stable en statique ou en déplacement. Nous devons être capables d'ajuster nos mouvements, notre position dans des situations variées.

Le sens de l'équilibre résulte d'un ensemble d'impressions et de sensations fournies par des organes ou des systèmes. Par exemple, pour simplement être capable de rester debout, l'équilibre est maintenu grâce à la surface formée par les plantes de pied ; le centre de gravité ; le tonus des muscles et en particulier leur contractilité ; la position de la tête dans l'espace (et la position du corps par rapport à la tête) qui va influencer l'appareil vestibulaire de l'oreille interne ; et bien sûr la vision. Tous ces éléments entrant en jeu simplement pour... marcher ! Le cerveau doit enregistrer la nature du terrain et envoyer des messages qui provoquent les mouvements des jambes.

Selon la position (debout, allongée, assise), le type de locomotion (marche, montée d'un escalier, saut, course, ...), les facteurs déjà nommés s'ajustent pour modifier, d'une façon réflexe ou automatique (dans le cas d'un entraînement spécifique par exemple), la tonicité musculaire.

L'apprentissage, l'entraînement jouent donc un rôle déterminant dans l'acquisition de ces automatismes (ainsi que l'habitude à la concentration, qui tient un rôle essentiel) puis dans leur entretien.

Les multiples sens du terme « équilibre »



Il est intéressant de noter que le mot équilibre, outre un sens purement physiologique, a dans le langage courant, d'autres significations.

La première concerne l'être humain dans sa totalité : une personne « équilibrée » est celle dont les facultés, les qualités et les composants sont en harmonie. Ce premier sens concerne donc surtout l'activité mentale ; l'équilibre dans ce cas est synonyme de pondération, de calme. On dit de cette personne qu'elle a la tête « sur les épaules » ou « les pieds sur terre ». (Le langage dit « populaire » est à ce propos toujours très instructif car, par le biais de métaphores, il met en constante corrélation le physique et le mental.)

La deuxième signification est davantage d'ordre physique : c'est l'aspect musculature, taille, qui est cité, et le terme « équilibre » est synonyme alors de proportion agréable ou, dans un langage plus familier, de « bien balancé ».

Enfin, un troisième sens possible est celui d'aplomb : être et se sentir d'aplomb signifie être en bon état physique et moral (inversement « on n'est pas dans son assiette » ou « on est mal foutu » !). Cette notion d'aplomb englobe aussi celle d'audace, d'assurance (« avoir de l'estomac »).

Ce tour d'horizon linguistique montre que le terme d'« équilibre » intéresse à la fois le domaine du corps (physique) et celui du mental, et qu'il existe un constant renvoi entre les deux. Quelqu'un « d'équilibré » ne peut être que... bien dans sa peau ! Inversement, un travail corporel bien conduit induira une amélioration de la santé mentale au cas où celle-ci serait... chancelante ! Chaque cellule, chaque organe, chaque faculté de l'être humain a une grande importance et le corps recherche constamment son unité fonctionnelle. Le travail sur un élément (l'équilibre par exemple) influence les autres composants, qu'ils soient physiologiques, intellectuels, mentaux et même spirituels. On dit que Saint François assurait à ses frères « qu'ils devaient aussi aimer Dieu avec leurs pieds » ! Cette boutade n'en est peut-être plus une quand on considère le corps comme un ensemble énergétique, un tout englobant les divers éléments constituant l'être humain en relation étroite et constante avec l'environnement.

LES DIFFERENTS SYSTEMES D'EQUILIBRATION (Rappel de physiologie)

La vision :

Regarder permet de se situer dans l'espace. Le mur indique la verticale, le sol montre l'horizontale ... la plus souvent. Voilà des informations essentielles pour conserver son équilibre.

Ce système devrait être utilisé au minimum pour que la vision puisse plus aisément se consacrer aux nombreuses autres missions qui lui incombent. Le tennisman utilise ses yeux pour analyser la trajectoire de la balle et le déplacement de son adversaire. Il fait confiance aux autres systèmes d'équilibration pour éviter la chute. « Posséder un bon équilibre, c'est voir sans regarder ».

L'oreille interne :

Juste derrière l'oreille, on trouve des petits récipients remplis de liquide. Selon la position de la tête, le fluide prend appui sur des zones différentes. Lors des mouvements il déplace et frotte sur les parois. Ainsi, le cerveau est-il en permanence informé de la situation de la tête et de son déplacement. Il peut alors modifier la programmation des gestes pour conserver son équilibre.

Les personnes âgées utilisent insuffisamment leur oreille interne. Elles emploient essentiellement la vue pour conserver leur équilibre. Cependant, la vision devient-elle aussi défaillante et le risque de chute augmente. Heureusement le système de l'oreille interne peut reprendre du service. Il bénéficie avantageusement d'un réentraînement et le système nerveux réapprend à l'utiliser.

Ce guide pratique propose donc quelques exercices-clés pour ne pas perdre pied !

Le système articulaire et cutané

Chaque articulation est entourée d'un sac appelé capsule. Par endroits, cette membrane se renforce et devient plus épaisse : ce sont les ligaments. Lorsque l'articulation bouge, lorsqu'elle bascule ou dévie de son axe de fonctionnement naturel, les ligaments sont mis en tension. Dans chacun d'eux, il existe de minuscules récepteurs nerveux. Véritables jauges de contraintes microscopiques, ils informent le cerveau du déplacement articulaire. L'encéphale réagit instantanément et programme le mouvement destiné à stabiliser la position. On trouve également des analyseurs de pression dans la voûte plantaire. Lorsque le corps oscille et s'appuie plus d'un côté, le système nerveux est informé et réagit pour éviter la chute ou corriger le mouvement.

Le « système articulaire et cutané » est plus fin, plus performant et plus rentable que les deux précédents. Inutile de traiter la complexe information visuelle, nul besoin que le corps oscille jusqu'à la tête, l'information est prélevée à la base, dans les membres et dans les pieds. Elle est traitée dès les prémices du déséquilibre. La posture et le geste sont corrigés plus précocement. Le buste reste stable, les membres supérieurs sont disponibles pour agir aisément, le centre de gravité du corps demeure sur la même horizontale et la dépense énergétique est plus modérée.

* *Extrait du guide pratique : « prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée » Doc'éditions.fr*

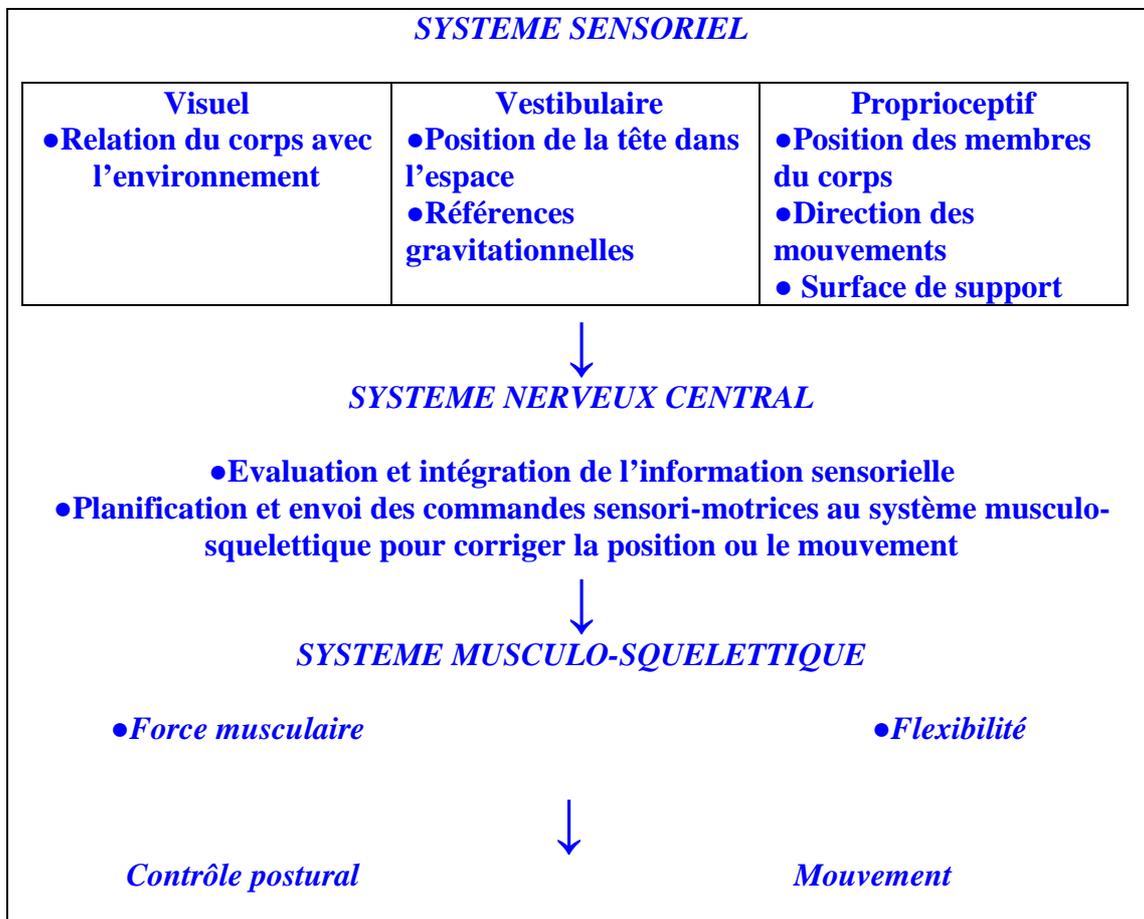
☺ La fiche technique : POSTURES D'EQUILIBRE

Quelque soit la posture l'objectif est le même : « maîtrise du déséquilibre unipodal » ou, plus couramment appelé « équilibre sur un pied ».



Il faut donc varier les consignes à la fois pour :

- prendre en compte les possibilités de chacun.
- Entretenir, stimuler les trois systèmes dont le contenu est résumé dans ce tableau :



☺ LES FORMATIONS IFSYR

Les inscriptions pour la prochaine session sont ouvertes. Contactez Laurence au 06 25 51 20 52.

Inscriptions pour la rentrée 2011 / 2012



Formation « SOPHRO RELAXOLOGUE »

IFSYR vous propose une formation en Sophrologie, et en Relaxation, ouverte à tous. Sans niveau imposé : seul un entretien préalable, sur rendez- vous, avec votre formatrice.

Début de formation : septembre 2011, puis 9 autres weekends. Fin de formation : juin 2012
Inscriptions jusqu'au 30 juin 2011

Renseignements complémentaires : Laurence GAUDIN 06 25 51 20 52 ou

laurencegaudin@wanadoo.fr objet : formation « Sophro-Relaxologue »

Programme de formation sur le site : www.ifsyr.fr

Objectif de la formation :

Découvrir et utiliser les techniques de sophrologie et de relaxation, pour soi- même, et pour les autres.
Etre capable de prendre en charge des séances individuelles et collectives dans le respect de l'intégrité de la personne.

Tarifs : 2500€ prise en charge personnelle et 3000€ employeur.

Cette formation est sanctionnée par un diplôme de reconnaissance de vos compétences en Sophrologie et Relaxation.

Lieu de formation : IFSYR

14510 Gonneville sur Mer (non contractuel)

Cette formation est encadrée par Laurence Gaudin : Master en sophrologie Caycédienne, Relaxologue (Diplômée de L'académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris), Animatrice Sportive. Après avoir encadré des stages de formation nationale Fédérale, elle intervient en formation et prise en charge de groupes dans différents Creps ainsi qu'en entreprises (privées, publiques) et pour des mutuelles complémentaire santé.



Laurence Gaudin, élève du professeur Caycédó.

LES ACTIONS DE L'IFSyr



« Mettre en place des activités d'animation pour les personnes âgées désorientées atteintes de la maladie d'Alzheimer ».

C'est l'intitulé de la formation qui fut encadrée au Centre d'accueil de jour Jeanne de Roubaix, Faches Thumesnil, près de Lille, début mai. Les participantes, professionnelles et bénévoles ont découvert ou approfondi des animations à mettre en place (gym douce ; mémoire ; les cinq sens ; équilibre...) et ont surtout pu donner du sens à ces activités proposés sous forme d'ateliers ou dans la vie quotidienne.



Les élèves du CRAF2S se sont initiés à la relaxation et à la sophrologie dans le cadre de leur formation BPAG2F

HISTOIRE ET CITATIONS

Le conte du grand-père qui n'aimait pas les gâteaux

La pudeur ne vise pas à nier ses sentiments, mais elle permet de mieux les intérioriser pour les offrir au plein de sa conscience.

Il était une fois un vieux grand-père qui assistait au repas de mariage de sa dernière petite-fille. Il était heureux, serein, apaisé devant le merveilleux spectacle de toute sa famille réunie. Leur joie, leur bonheur à tous l'entouraient d'une émotion tendre.

Comme elle était belle, sa petite-fille dans une éblouissante robe blanche ! Elle riait de bon coeur en découpant avec son jeune époux la somptueuse pièce montée toute scintillante de caramel blond et de dragées roses.

« Servez-vous tous et faites passer à vos voisins de table », disait-elle en déposant les choux tout rebondis de crème sur les assiettes chaudes.

Quand la petite-fille passa l'assiette à son grand-père : « Tiens, Pépé Paco! prends donc du gâteau !

Mais non ! fais passer le plat, l'interrompit sa mère, toujours attentive, tu sais que Pépé n'aime pas les gâteaux.

Il y eut un instant de silence et l'on entendit soudain la voix joyeuse du grand-père : Mais oui ! j'aime les gâteaux. Tiens, je vais prendre ce beau chou-là.

Regard stupéfait de sa fille.

« Comment ça, tu aimes les gâteaux ? Mais tu n'as jamais aimé les gâteaux ! Moi ta fille, j'ai cinquante ans et je ne t'ai jamais vu manger un gâteau de toute ma vie..

« De ta vie à toi, ma fille, oui...Mais pas de la mienne ! C'est que je les aime, les gâteaux ! J'ai toujours aimé les gâteaux... Seulement, nous étions si pauvre quand vous étiez petits avec tes soeurs et ton frère, tu le sais bien...Des gâteaux, votre mère ne pouvait en acheter qu'une fois de temps en temps, et encore seulement les dimanches de fête...

Elle en prenait un pour chacun, c'est sûr, mais moi, quand je voyais tes yeux à toi , ma toute petite, quand tu venais t'asseoir sur mes genoux et que tu dévorais ton gâteau avec tant de plaisir, mon plaisir à moi, tu vois, c'était de te regarder manger mon gâteau que je te donnais si volontiers. Et j'ajoutais toujours pour que ton plaisir soit complet : "

Mange ma petite petitoune, va !...moi je n'aime pas les gâteaux : "

Le grand-père en disant cela souriait tendrement, dodelinant doucement de la tête. Il dit encore en riant franchement :

« Tiens, ma fille, aujourd'hui c'est fête, donne-moi aussi celui qui reste sur le plat, là... D'ailleurs il va finir par tomber si tu continues à trembler comme ça ! Tu as froid ou c'est l'émotion de marier ta fille ?

Il arrive quelquefois que les cadeaux d'amour mettent de longues années avant d'être reconnus comme tels. Il suffit parfois d'un moment de tendresse, qui vient se poser sur un souvenir avec la délicatesse d'un pétale de fleur pour qu'il se révèle au grand jour.

Jacques Salomé : Contes à aimer... Contes à s'aimer, Source: www.camee.ca

Une autre façon de voir.....

Un jour, un non-voyant était assis sur les marches d'un bâtiment avec un chapeau à ses pieds et un morceau de carton portant l'inscription : "Je suis aveugle, aidez-moi, s'il vous plaît ".

Un publicitaire qui se promenait près de là s'arrêta et remarqua qu'il n'y avait que quelques centimes dans son chapeau. Il se pencha et y versa sa monnaie, puis, sans demander son avis à l'homme, prit le carton, Il tourna et y écrivit une autre phrase.

Le même après-midi, le publicitaire revint près de l'aveugle et vit que son chapeau était plein de monnaie et de billets.

Le non-voyant reconnut le pas de l'homme et il lui demanda si c'était lui qui avait réécrit sur son carton et ce qu'il avait noté.

Le publicitaire répondit : " Rien qui ne soit faux, j'ai seulement réécrit ta phrase d'une autre manière.

Il sourit et s'en alla. Le non-voyant ne sut jamais que sur son carton il était écrit :

"Aujourd'hui, c'est le printemps, et moi je ne peux pas le voir".

Change ta stratégie quand les choses ne se passent pas bien et tu verras que ça ira mieux.

*

"Si vous pensez que vous êtes trop petit pour changer quoique ce soit, essayez donc de dormir avec un moustique dans votre chambre."

Betty Reese

"La seule chose qui puisse empêcher un rêve d'aboutir, c'est la peur d'échouer ! "

Paolo Coehlo

BILAN DES GUIDES PRATIQUES 2010 / 2011

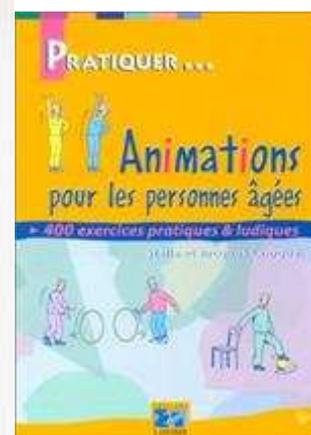
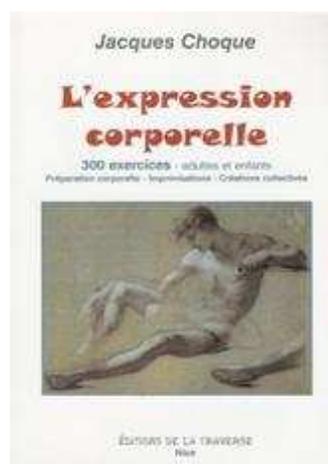
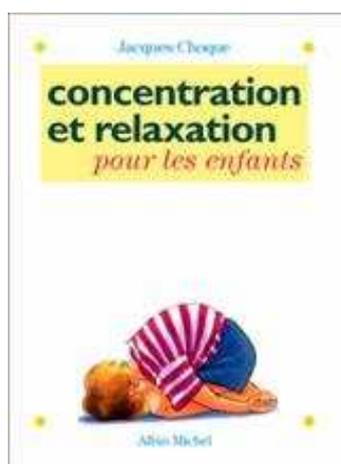
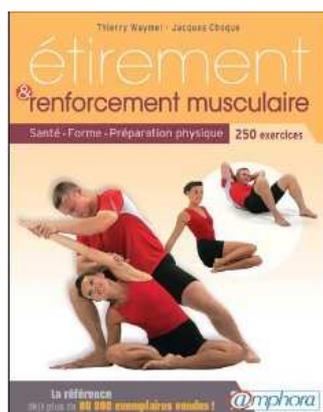


Le guide pratique est un excellent outil pédagogique destiné à la fois aux pratiquants, aux animateurs et aux formateurs.

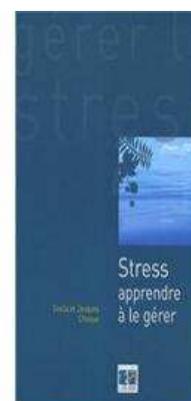
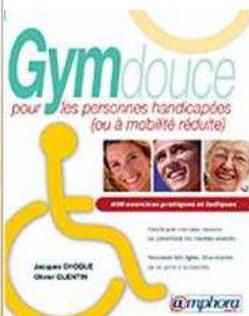
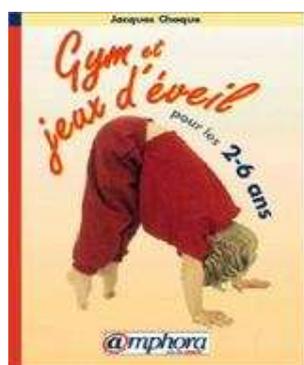
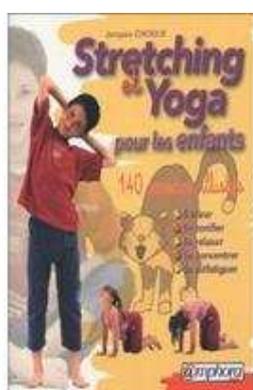
Comme chaque année à cette période les éditeurs qui diffusent nos publications nous ont communiqué leurs résultats. Nous tenons à remercier tous les lecteurs qui apprécient notre travail et qui nous font confiance.

LES REEDITIONS :

Ces guides pratiques, régulièrement réédités, sont devenus des références : « étirement et renforcement musculaire », par exemple, a déjà intéressé 80 000 lecteurs !

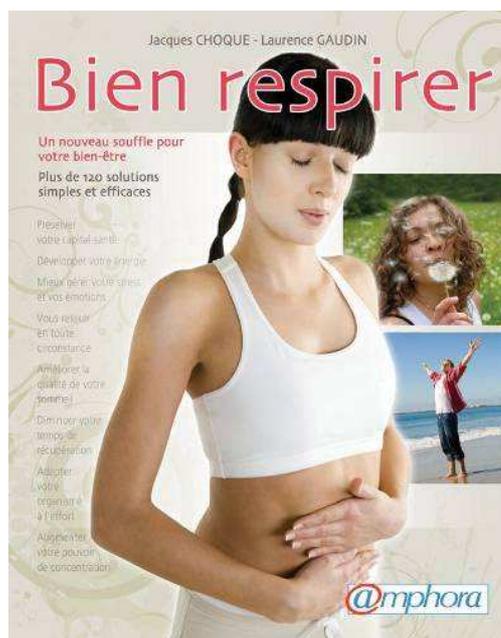


LES GUIDES LES PLUS ACHETES :



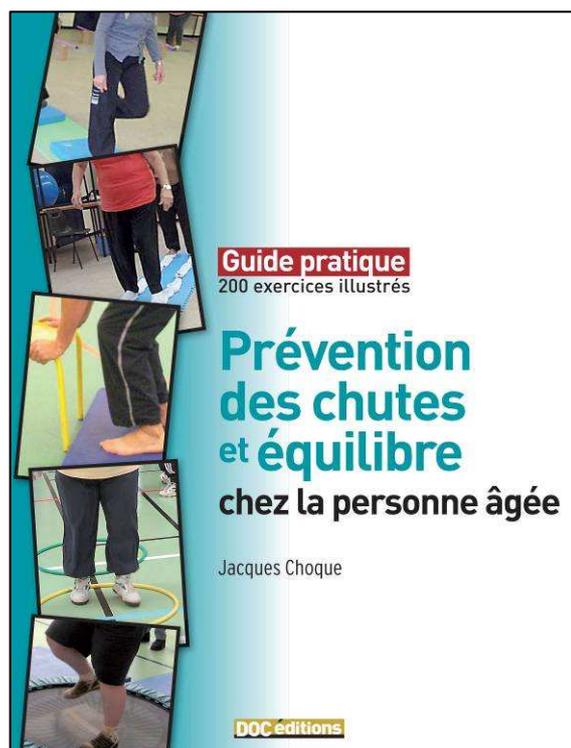
Commandés chez les différents éditeurs, sur Amazon ou à la FNAC, ces guides pratiques, chaque année, permettent à des milliers de pratiquants ou d'animateurs de construire des séances claires, précises, rigoureuses et sans danger.

PARU EN 2010



Pour sa première année de diffusion (parution en février 2010) plus de 2000 lecteurs nous ont fait confiance.....

VIENT DE PARAITRE (mai 2011)



A COMMANDER :

www.doc-editions.fr

Réf. V183 B

Ce guide pratique (Format 16,5 x 22 cm - 168 pages tout en couleur) s'adresse :

- **aux professionnels des activités corporelles** (animateur et éducateur sportif, enseignant, kinésithérapeute, ergothérapeute et professionnels de l'éducation et rééducation motrice), en étant un soutien pour ceux qui se forment et un rappel pour ceux déjà formés.
- **A tous les accompagnants** (animateur, AMP, personnel paramédical, AVS, responsables de la santé publique...) des personnes âgées et/ou à mobilité réduite, leur rappelant des principes simples et efficaces à propos des gestes pratiques (monter un escalier, utiliser la baignoire, etc.), et de l'environnement quotidien (par exemples le choix des chaussures, la vérification des points d'appui...).
- **Aux pratiquants d'activités corporelles**, qui retrouveront des exercices appris et pratiqués auprès de professionnels. Et **aux seniors** en général, qui découvriront dans cet ouvrage mille astuces, notions et conseils leur permettant d'améliorer leurs aptitudes physiques et de renforcer ainsi leur équilibre.

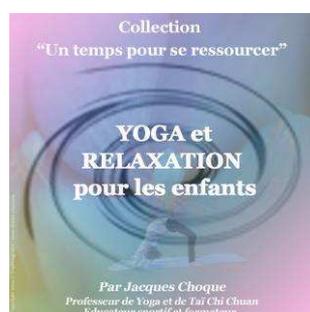
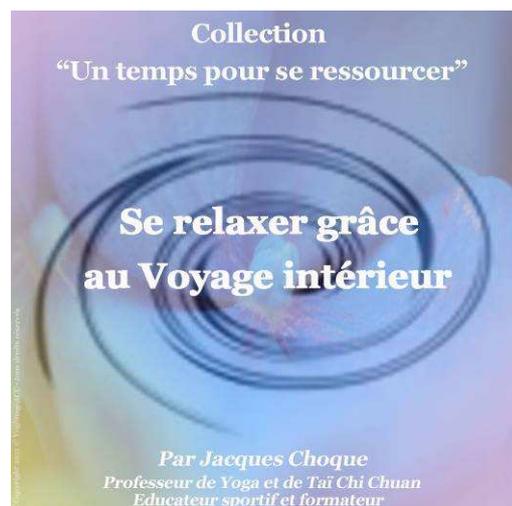
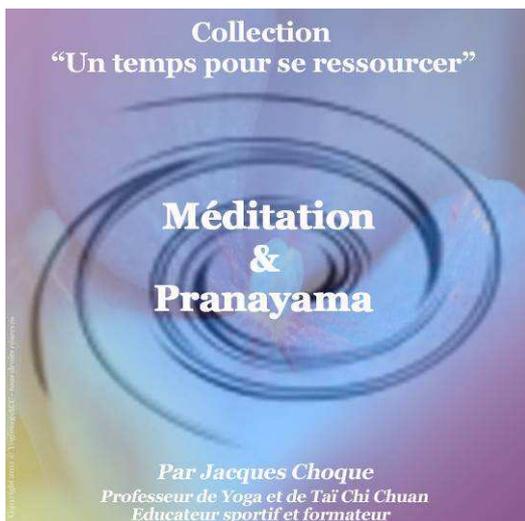
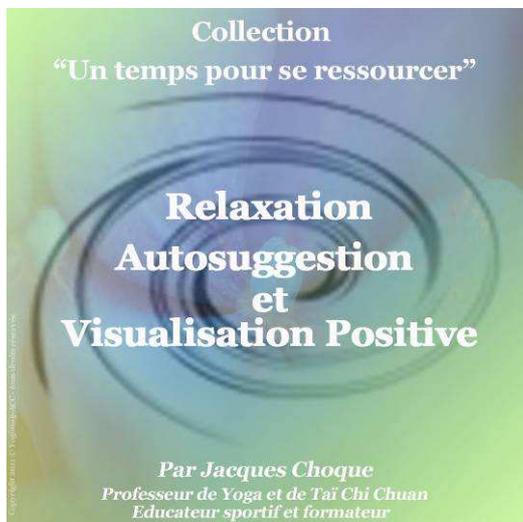
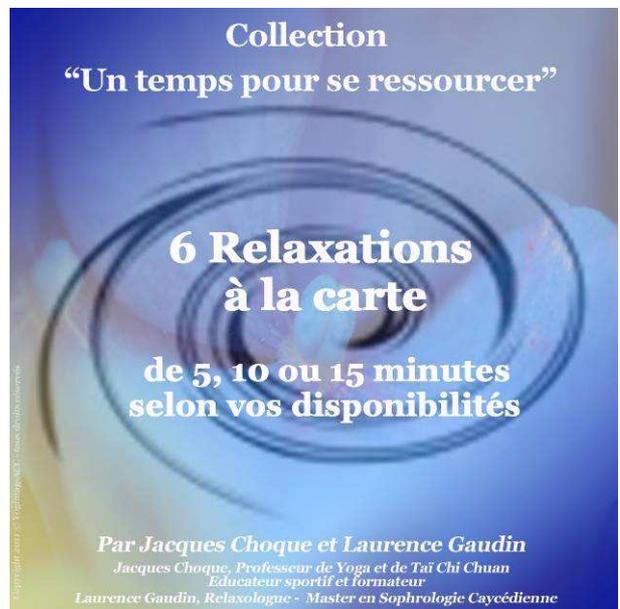
Tous trouveront dans cet ouvrage, d'une part, **des réponses claires et précises** sur de multiples aspects :

- les causes et les conséquences des chutes,
- les différents systèmes d'équilibration,
- les raisons justifiant l'entretien de la fonction d'équilibre, etc.

Et, d'autre part, **plus de 200 exercices classés par thèmes :**

- les tests d'équilibre et d'évaluation,
- les capacités à entretenir,
- comment se relever après une chute,
- les parcours aménagés,

ET BIENTOT.....Une collection de CD « un temps pour se ressourcer. » Les 7 premiers bientôt disponibles... (Présentation dans la prochaine lettre de l'ifsyr.)



☺ INFOS STAGES

N'HESITEZ PAS A NOUS ENVOYER VOS ANNONCES DE STAGES
QUELLE QUE SOIT VOTRE APPARTENANCE FEDERALE

Le centre du Moulin ●●



**Vous propose ses prochains stages
programmés pour 2011**
(voir contenu à la page "stages" du site)

Bien-être (wellness):

du 3 au 9 juillet

Remise en forme (fitness):

Du 24 au 30 avril

1^{er} au 7 mai

du 7 au 13 août

Perfectionnement technique boxe (core conditioning): du 28
août au 3 septembre

Préparation physique (bootcamp):

du 1^{er} mai au 7 mai

du 7 au 13 août.

Possibilité de choisir d'autres dates à partir de 2/3* personnes

*certains stages en perfectionnement technique sont maintenus à partir de 6 personnes.

Pré-inscription sur le site à l'onglet "hébergement"

et confirmation par bulletin d'inscription ci-joint

Centre du Moulin 14380 Le Gast – Tél.: 02 31 09 24 35 – Courriel: frederic.klose@orange.fr

Site: www.activites-sportives-centremoulindugast.com

Siret: 49186575400015 NAF:926c

STAGE AVEC CHRISTIAN RIBERT A GRANVILLE

LE WEEK END DU 28 et 29 MAI s'est réunie à la cité des sports de Granville une vingtaine de personnes afin de pratiquer le dacheng -chuan, le yang- sheng et le qi-gong.



Christian a beaucoup insisté sur les objectifs de cette recherche, que chacun accomplit à sa façon :

- Se « centrer », « s'enraciner »
- Se sentir vivant, en pleine santé
- Savourer le silence

Ce sont ces mêmes valeurs qui seront proposées grâce aux deux stages organisés en juillet et en août à Granville (les « outils », les disciplines sont différentes mais les objectifs sont identiques)

Stages FORME, BIEN-ÊTRE & DECOUVERTE

gym douce
yoga-relaxation
massage yoga-thai

Stages encadrés par des
professeurs diplômés d'état :

Jacques Choque

Mathieu Le Moal

Melaine Lecesne

GRANVILLE 2011

du 18 au 22 Juillet
du 22 au 26 août

Cité des Sports
face la piscine tournesol

yang-sheng qi-gong
dacheng-chuan

Rens. & Inscriptions :
06 14 12 44 45 / 06 62 84 31 67

Stages organisés par l'Association Corps Communication, <http://pneuma.over-blog.com>
le Granville Karaté-kaï et Pneuma. <http://ifsyr.fr/>

STAGES «FORME, BIEN-ÊTRE & DECOUVERTE » A GRANVILLE

PLANNING POUR LE STAGE EN JUILLET - du 18 au 22 :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H 30 à 11H	RENF. MUSCULAIRE <i>Mathieu</i>	GYM DOUCE <i>Jacques</i>	RENF. MUSCULAIRE <i>Mathieu</i>	GYM DOUCE <i>Jacques</i>	DACHENG-CHUAN <i>Mathieu</i>
11H à 12H 30	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>
Déjeuner / plage / balades					
14H30 à 16h00	GYM DOUCE <i>Jacques</i>	RENF. MUSCULAIRE <i>Mathieu</i>	GYM DOUCE <i>Jacques</i>	RENF. MUSCULAIRE <i>Mathieu</i>	GYM DOUCE <i>Jacques</i>
16H à 17H30	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>

PLANNING POUR LE STAGE EN AOUT - du 22 au 26 :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30 à 11H	RENF. MUSCULAIRE <i>Mathieu</i>	GYM DOUCE <i>Jacques</i>	RENF. MUSCULAIRE <i>Mathieu</i>	GYM DOUCE <i>Jacques</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>
11H à 12H 30	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>
Déjeuner / plage / balades					
15H30 à 17H00	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>
17H à 18h30	GYM DOUCE <i>Jacques</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>	GYM DOUCE <i>Jacques</i>
18H30 à 20H	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>	MASSAGE YOGA-THAÏ <i>Melaine</i>	DACHENG-CHUAN <i>Mathieu</i>	YANG-SHENG QI-GONG <i>Mathieu</i>	YOGA RELAXATION <i>Jacques</i>

Tarifs dégressifs :

- 10 euros la séance (1H30)
- 19 euros pour 2 séances (3H)
- 27 euros pour 3 séances (4H30)
- 34 euros pour 4 séances (6h)
- 40 euros pour 5 séances (7H30)
- 45 euros pour 6 séances (9H)
- 49 euros pour 7 séances (10H30)
- 52 euros pour 8 séances (12H)
- 54 euros pour 9 séances (13H30)
- 55 euros pour 10 séances et plus
- 5 euros la séance à partir de 11 séances....

Réduction de 10% pour les adhérents de l'A.C.C et du Granville Karaté-kaï !

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

06 14 12 44 45 ou jacchoque@hotmail.com
06 62 84 31 67 ou mathieu.pneuma@gmail.com

POUR HOTELS ou CAMPINGS :

Office de tourisme de Granville : 02 33 91 30 03

PRESENTATION DES INTERVENANTS :

Jacques Choque est **éducateur sportif diplômé d'Etat** (spécialisé en gymnastique douce, stretching, tai chi chuan) et professeur de yoga-relaxation. Il intervient en tant que **formateur** pour différents organismes (Fédérations, Jeunesse et Sports, hôpitaux, entreprises...). Il encadre des cours réguliers (associations sportives, résidences pour personnes âgées, Université Inter Age, foyers pour personnes handicapées) et rédige des articles pour différentes revues sur tout ce qui concerne le bien-être et la forme. Il est l'auteur d'une trentaine de guides pratiques dont certains sont devenus des références dans le domaine de l'éducation sportive ou de l'animation :

- « Etirement et renforcement musculaire » (avec T. Waymel). Editions Amphora
- « Bien respirer » (avec Laurence Gaudin). Editions Amphora
- « Animation pour les personnes âgées, 400 exercices pratiques ». Editions Lamarre
- « Gym douce pour les personnes handicapées » (avec Olivier Quentin) Editions Amphora
- « Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée ». Doc'éditions

Mathieu Le Moal est **éducateur sportif diplômé d'Etat** (spécialisé en sports de combat, arts martiaux, techniques énergétiques) et professeur de karaté, body-karaté et yang-sheng qi-gong. Il intervient en tant que **formateur** pour différents organismes (Comités Départementaux, Instituts de Formation en Soins Infirmiers, Maison d'Arrêt, Foyers de Jeunes Travailleurs, municipalités...). Il encadre des cours réguliers (Granville Karaté-kaï, Karaté Club de Cérences et IFSI de Granville) et créé Pneuma en 2009, structure au travers de laquelle il propose du coaching sportif, des soins corporels et développe l'accès aux techniques énergétiques :

- <http://pneuma.over-blog.com>
- <http://granvillekaratekai.blog.mongenien.com>
- <http://cerenceskarate.blog.mongenien.com>

Melaine Lecesne est **kinésithérapeute diplômée d'Etat** (spécialisée en massages thaïlandais et shiatsu) et professeur de massage yoga-thaï. Elle intervient en tant que **formatrice** pour différentes structures (écoles de massages, centres de rééducation ...). Elle encadre des cours réguliers en Amérique du Nord (Lotus Palm Montréal, ...) et anime des stages régulièrement en France pour développer le massage yoga-thaï.

PRESENTATION DES DISCIPLINES PROPOSEES :

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : si l'intitulé de ces cours reste clair, il faut préciser qu'aucune notion de performance n'est recherchée ; il s'agit là de tonifier les capacités musculaires du corps. Afin d'obtenir une approche globale et un travail complet de toutes les chaînes musculaires, pas d'isolation. Au programme : travail avec poids de corps, gainage et exercices à deux.

GYM DOUCE : exercices de placement, d'étirements progressifs, de renforcement musculaire léger, d'équilibre et de détente. Douceur et de lenteur dans l'exécution des mouvements. Prise de conscience, tant des tensions musculaires et psychiques que des sensations que l'adepte peut observer au cours de sa pratique. La personne est considérée dans sa globalité et les exercices proposés cherchent à associer le mouvement, la pensée, la respiration et l'observation des sensations.

YOGA / RELAXATION : Les séances de hatha-yoga proposées cherchent à rééquilibrer les énergies corporelles afin d'harmoniser le physique, le mental et le spirituel (ha : soleil ; tha : lune). Déroulement- type d'une séance : postures ; enchaînements ; respiration ; concentration poussée. Relaxation : « voyage intérieur » ; technique « des contacts ».

MASSAGE YOGA THAÏ : Il y a des siècles, une forme dynamique de soins corporels basée sur le yoga et l'ayurvéda a pris naissance dans les temples thaïlandais. Dans ce système unique, le praticien guide le client dans une série de postures de yoga tout en exerçant une pression avec les paumes ou les pouces le long des lignes d'énergie du corps et des points d'acupression. De ces actions combinées résulte un traitement corporel complet qui augmente les amplitudes articulaires, assouplit les muscles, libère les tensions, améliore la circulation et rétablit l'équilibre énergétique. Le Massage Yoga-Thaï se déroule sur un matelas au sol, aucune huile ou crème ne sont utilisées.

(YANG-SHENG) QI-GONG : La méthode Yang Sheng « nourrir la vie », réputée en Chine, cultive la santé, vitalise tout notre corps et permet de réduire le stress et l'anxiété. Cette méthode d'apaisement du corps et de l'esprit se pratique en postures statiques et mouvements lents ou dynamiques, debout et/ou assis. Ces techniques de Qi-Gong sont accessibles à tous âges.

DACHENG-CHUAN : cette discipline fut fondée par Wang Xiang-Zhai (1886-1963) ; ce maître parvint à un tel niveau d'excellence que sa réputation et celle de sa prestigieuse école se répandirent bien au-delà des frontières de l'Empire du Milieu. Wang Xuan-Jié, un des meilleurs disciples du fondateur, décrit la méthode ainsi : « L'énergie est obtenue à travers les exercices en position de pilier, perçue à travers l'épreuve de l'énergie, appliquée dans le déclenchement de l'énergie, mesurée à travers les poussées des mains et le combat libre et exprimée à travers la danse de la boxe appelée *Quan-Wu* ». Le Dacheng-Chuan ou Yi-Chuan, est une science de combat utilisant les réactions spontanées de l'individu. C'est en fait un travail permettant un retour de l'inné sur l'acquis et pour cela, il faut commencer par le commencement c'est-à-dire pratiquer la posture fondamentale.

Planning été 2011
Proposé par Martial Lange*

YOGA	Marche Nordique	Randonnées Marche Nordique	Marche Afghane*
Juillet: Mardi 5/19	Juillet: Lundi 4-11-18	Juillet: Samedi 9 Dimanche 17	Juillet: Samedi 23
Août : Mardi 9/23	Août: Lundi 1-8-22	Août: Samedi 13 Dimanche 21	Août: Samedi 6
Tous niveaux	Débutant: 10h* Bénerville	Tous niveaux	Débutant: 10h00 Bois du breuil
Salle de St Arnoult	Intermédiaire-confirmé <u>18h15</u> Honfleur	Voir tableau ci-dessous	
Durée: 1h30	Durée: * <u>1h-1h30/2h00</u>	Durée: 2h à 4h	Durée: 1h30
Tarif :7 euros	7 euros	Voir tableau	7 euros

Marche Afghane: http://www.marche-afghane.com/index.php?c=la_marche&p=La_Marche_Afghane

RANDONNEES

03/07/11	09/07/11	17/07/11	17/07/11	13/08/11	21/08/11	21/08/11
St André* d'hébertôt Le jardin de la licorne	Honfleur Plage-bois du breuil-côte de grâce	Villerville Plage- Campagne	Bénerville Plage-Mont Canisy	Clécy Suisse Normande	Haute- Normandie Les falaises d'albâtres	Haute- Normandie Les falaises d'albâtres
2 x 2H00	3H30	2H00	2H00	4H00	2H00	2H00
Rdv: 10H00 Les authieux sur calonne	Rdv: 9H30 Naturopace Pique-nique au jardin des personnalités	Rdv: 10H00 Parking du lavoir Pique-nique Villerville	Rdv: 14H00 Plage des Ammonites	Rdv: à définir	Rdv: à définir	Rdv: à définir
15 euros	10 euros	7 euros	7 euros	15 euros	7 euros	7 euros

⑩ *Départ parking mairie des Authieux sur Calonne: Pause pique-nique et dessin. Découverte des plantes « sauvages » avec **Pascal**. Retour Vers 15H30/16h00

⑩ Les rendez vous du mois aout seront précisés ultérieurement.

⑩ Merci de me confirmer votre participation par retour mail ou tél. Les randonnées pourront être annulées en cas de pluies/orages!

⑩ Groupe 12 personnes Maximum

***Martial Lange**

Educateur Médico-Sportif

Diplôme Universitaire "sport et Cancer"

Bees 1er Degré Karaté-Activité physique pour tous

Instructeur Marche Nordique FNW

06.64.63.66.42

martialange@gmail.com

Les partenaires



Les parrains

Emmanuelle Béart - Actrice
Véronique Nordey - Actrice
Tonya Kinzinger - Actrice
Philippe Bas - Acteur

Myriam Szudlarek - Vice-championne du monde Karaté
Julien Lizeroux - Vice-champion du monde de Ski
Serge Chouraqui - 7^{dan} de Karaté - Expert Fédéral - Entraîneur du SIK
(plusieurs fois champion de France et d'Europe des clubs)

Thierry Adam - Journaliste Sportif France2

CAMI - Association Loi 1901 d'intérêt général - SIRET : 436 009 126 000 26
Théâtre de Neuilly - 167 av. Charles de Gaulle - 92200 Neuilly sur Seine - 01 55 62 64 80
www.sportetcancer.com

L'association

La CAMI (Cancer Arts Martiaux et Informations) est une association loi 1901 à but non lucratif fondée en février 2000 sous l'impulsion du Docteur Thierry Bouillet, oncologue et radiothérapeute, et Jean-Marc Descotes, professeur de Karaté-do, ancien sportif de haut niveau. Son nom a été donné en référence au terme japonais Kami qui signifie « divinité ». L'association a pour but d'aider les personnes atteintes de pathologie cancéreuse au cours et au décours de traitements afin de mieux gérer et supporter leurs effets secondaires par la pratique régulière d'une activité physique.

L'équipe pédagogique de l'anneau Normande

qui ouvre ses portes en 2011, est composée de deux professeurs diplômés d'Etat dans leurs disciplines respectives : Melle Lot Mathilde et Mr Lange Martial.

Ils sont l'un comme l'autre en très étroite relation avec le Docteur Thierry Bouillet, qui est le référent médical de la CAMI, ainsi qu'avec les réseaux de cancérologie de la région Normande. Les deux professeurs, diplômés Educateurs Médico-Sportifs en cancérologie, ont reçu une formation à la fois médicale, psychologique et pédagogique, et sont en permanence tenus au courant de l'évolution des dernières découvertes par l'intermédiaire du Docteur Bouillet.

Les disciplines

Sous la supervision d'un Educateur formé à encadrer des patients porteurs de cancer, les disciplines suivantes aident à mieux assumer les difficultés liées aux traitements de la maladie, à surmonter la fatigue, et donc à améliorer la qualité de vie.

la Marche Nordique:

Inventée par les skieurs de fond scandinaves pour conserver une bonne condition physique en été, la technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons ; les nordic sticks.

Ces bâtons ont un gantelet qui permet de ramener la poignée en main facilement. La marche nordique renforce les fonctions respiratoires et cardiaques, et fait travailler 80% des muscles de notre corps. Par sa facilité et par sa dimension « Sport - Santé », la marche nordique s'adresse à tous, de façon ludique et conviviale.

Le Karaté-Do :

Le Karaté est un art Martial ancien visant à l'acquisition de moyens de vaincre l'ennemi sans utilisation d'une arme.

Le Karaté-Do, loin des idées reçues, pratiqué avec une approche spécifique, permet à l'élève de la CAMI de se réapproprier son schéma corporel et de reprendre confiance. A travers l'acquisition de techniques, l'apprentissage d'enchaînements et de travail à deux, l'entraînement permet de faire travailler l'ensemble du corps et mobiliser les fonctions cognitives.

Le Yoga :

Alliant le corps et l'esprit, la pratique de cette discipline permet au pratiquant de se réapproprier le corps par une meilleure connaissance de celui-ci. Les postures, la respiration, l'assouplissement, la relaxation seront vécus comme autant d'outils de réconciliation.



NORMANDIE 76 14

Activité physique et cancer : ... c'est possible !



Les cours

Ces cours vous sont proposés, à titre gratuit* par la CAMI et le réseau de cancérologie de la région Normande, et s'intègrent dans une stratégie de meilleure prise en compte de la qualité de vie des malades qui peut être altérée non seulement par la maladie mais également par les effets secondaires et les séquelles des traitements.
*adhésion annuelle à la CAMI (assurance) : 20€

Pour Qui ?

Ces cours s'adressent à tous les patients de plus de 16 ans, envoyés par leurs médecins (traitant ou référent), avec un certificat de non contre indication à la pratique des activités physiques en cancérologie. Pour les mineurs une autorisation parentale est obligatoire. Vous pouvez assister au 1^{er} cours sans avoir fourni le certificat médical.

Un bilan initial est effectué par l'éducateur médico-sportif pour adapter les exercices en fonction de votre état de santé lors du premier entretien. Tenue confortable, par exemple jogging et T shirt. Pour le Karaté Do, un kimono sera fourni dès septembre prochain.

Comment s'inscrire ?

1 > Contactez nous :
par email: caminormandie@gmail.com

par téléphone :
- Lot Mathilde (Seine Maritime)
06 09 62 20 34

- Lange Martial (Calvados)
06 64 63 66 42

2 > Rencontrez nous :
Pôle administratif de Beauville
Permanence CAMI
place Jean Mermoz
76700 Harfleur / Beauville
Le lundi de 14h à 15h en juin,
puis sur rendez-vous à partir de juillet.

Planning des cours :
Juillet-Août :
Seine maritime : Harfleur
Stade M. Thorez - Dojo & salle de danse
Av. F.Hengels - 76700 Harfleur

Jours & horaires des cours:
Lundi 4, 11, 18 juillet
Lundi 1, 8, 22 Août
> 13h-14h15 Marche Nordique

Mardi 12, 19, 26 juillet
Mardi 2, 9 Août
Jeudi 7, 21, 28 juillet
Jeudi 4, 11 Août
> 13h-14h15 Karaté-Do

Calvados: Lisieux et Caen
début des cours en septembre

NOS PARTENAIRES

EDITIONS VIGOT
vigotmaloine.fr

EDITIONS GRANCHER
www.grancher.com

PETRARQUE ANIMAGINE

Animagine, le journal de l'animation des professionnels en situation Com d'accompagnement de de publics fragilisés.

- **Edition d'ouvrages.**
- **Formations.**
- **Snoezelen.**

www.petrarque.fr

EDITIONS LAMARRE
www.espaceinfirmier.com/librairie



EDITIONS ALBIN MICHEL
www.albin-michel.fr

DOC' EDITIONS

DocDomicile
REVUE PRATIQUE AIDE ET SOINS À LA PERSONNE DÉPENDANTE

Livres, revues et hors séries
www.docdomicile.fr

DOC'AMP
La revue pratique des Aides Médico Psychologiques

www.doc-amp.fr

DOC'alzheimer
Revue pratique
Ressources et moyens pour mieux comprendre et agir

www.doc-alzheimer.fr

Doc'ANIMATION
en gérontologie

www.docanimation.fr



EDITIONS AMPHORA
www.ed-amphora.fr

Yogimag



www.yogimag.fr

YOGIMAG France SARL
2 Rue Jean Mermoz - ZI La Louée
44115 HAUTE GOULAIN - FRANCE
0 698 380 628

YOGA méditation **organique** **SHIATSU** **THERAPIE** **relaxation** **pilates** **MASSAGES**
Medecines Douces

Votre Spécialiste en Equipements & Matériels
Vous avez une demande ? Contactez notre Equipe au 0 698 380 628

PROMOTION

TAPIS DE YOGA

RESISTANCE+ 183 X 60 X 4 SGS 14.90 € ttc	SHERPA Taupe 183 X 60 X 4.5 18.60 € ttc
---	---

PROMOTION

ZAFUS MANDALA
Rembourrage balles d'Epeautre
Housse 100% coton et velours
49.90 € ttc

Composez votre coussin de méditation en fonction de vos souhaits avec Yogimag.

VOYAGEZ AVEC YOGIMAG

PROMOTION TAPIS DE VOYAGE 183 X 60 X 1.5 17.95 € ttc	ZAFU DE VOYAGE 34.00 € ttc
--	---

Les NOUVEAUX de YOGIMAG
YOGA - SHIATSU - PILATES - MASSAGES - BIEN ETRE

Rembourrage en kapok en balles d'épeautre en coques de sarrasin...

NOUVEAUTÉS (1 par coussin)

YOGA Méditation Massage Shiatsu Yoga Pilates Relaxation Médicines Douces Zen Thérapies

YOGIMAG pour Pratiquer en toute Sérénité
WWW.YOGIMAG.FR

© 2011 Yogimag - tous droits réservés

**coach
&FORM**

Un personal training adapté à vos envies
et à votre mode de vie.

LARGOUET MAXIME
COACH SPORTIF sur la région Granvillaise



**Interven-
tion à
domicile
par un
professio-
nnel des
activités
de la
forme et
du bien
être :**

**Gyms Dynamiques (cardio training, renforcement musculaire) ou Gyms
Doucees (Hatha Yoga, Pilates, Swiss Ball, assouplissements, relaxation, etc.)
optez pour une activité physique adaptée et encadrée.**

Site internet : www.moncoachform.fr

Téléphone : 06.77.86.51.22

Mail : contact@moncoachform.fr

