



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°31. Juillet /Août/Septembre 2011

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

☺ Au sommaire:

- L'ARTICLE DU MOIS : LA RELAXATION POUR MIEUX GERER LE STRESS
- LA FICHE TECHNIQUE : POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS
- LES FORMATIONS PROPOSEES PAR L'IFSyr
- LES ACTIONS DE L'IFSyr ET DE L'A.C.C : LIEUX, JOURS ET HORAIRES DES COURS
- LES HISTOIRES et CITATIONS : LE SENTIER DE LA VIE
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO : NOUVELLE COLLECTION DE CD ET VIDEOS SUR YOUTUBE
- 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,

Laurence et Jacques

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.



L'ARTICLE DU MOIS : LA RELAXATION POUR MIEUX GERER LE STRESS

Tendus, énervés, crispés, anxieux, sont des qualificatifs qui, malheureusement, s'appliquent de plus en plus à nos contemporains. Les conditions de vie moderne font que le système nerveux est constamment sollicité et beaucoup de personnes sont toujours fatiguées, « à plat ». De plus, nos peurs, nos soucis, nos conflits, nos stress répétés s'impriment dans notre corps, notre chair, nos muscles, notre inconscient et peuvent former, si nous n'y prenons garde comme une espèce de cuirasse, une sorte de carapace qui nous emprisonne petit à petit. Il se crée d'innombrables contractures qui entraînent une dépense d'énergie tels de véritables parasites se nourrissant aux dépens de notre organisme. Ces observations faites, sommes-nous pour autant condamnés à subir cet état ? La réponse est non !

Une solution possible : la relaxation

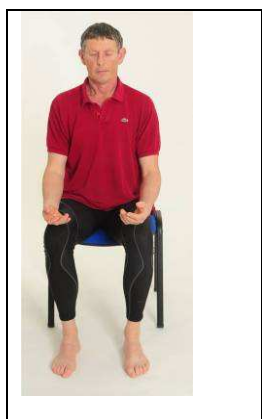
L'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé), définit ainsi la santé : « *c'est un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste donc pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soient sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique et sociale...* ».

Pour atteindre cet état de bien-être, de quiétude, pour préserver sa santé, pour conserver son dynamisme, il existe de nombreuses disciplines : yoga, aikido, gym douce, stretching, gym volontaire, tai-chi-chuan, ainsi que bien d'autres pratiques plus classiques : natation, footing (ou marche)... Cette méthode, c'est la relaxation.

La relaxation est une véritable science, qui, en phase d'initiation, apprend au sujet à maîtriser, à volonté, l'abaissement de son tonus. Grâce à des techniques variées, l'objectif est de rendre automatique l'adaptation de la vigilance au niveau réel des difficultés à affronter. Il s'agit en fait d'un véritable reconditionnement positif qui nous apprend à dépenser notre énergie d'une manière adaptée, juste, en fonction de l'acte à réaliser. Quelles que soient les approches proposées, toutes partent d'une même observation : les états de tension psychologique et émotionnelle ont des répercussions aussi bien dans le domaine du système nerveux autonome, endocrinien que dans celui des muscles striés (composés de milliers de fibres) ou lisses (ceux des organes et des viscères). De simples enregistrements myographiques montrent qu'une émotion peut augmenter le tonus et modifier les postures. Inversement, un état de quiétude fait disparaître les tensions inutiles. Il existe donc une relation très étroite et réversible entre l'état de contraction tonique de la musculature et l'activité nerveuse supérieure.

EXEMPLES D'EXERCICES

« Le voyage intérieur »



« L'attention se porte tout d'abord sur la respiration abdominale en plaçant les mains sur le ventre si nécessaire. Trois ou quatre longues et lentes respirations accompagnées de soupirs à l'expiration. La conscience s'installe dans la cage thoracique qui s'ouvre à l'inspiration comme une sorte de parapluie et qui se referme à l'expiration. Après trois ou quatre inspirations, l'attention se dirige dans la région sous-claviculaire où la respiration, devenue haute, peut être perçue. Trois ou quatre respirations complètes termineront cette préparation (une inspiration ample dans les trois régions précédemment citées suivie d'une longue expiration accompagnée d'un soupir et d'une détente des zones musculaires éventuellement tendues, crispées : mâchoire, front, épaules, doigts, chevilles...). Puis l'attention se portera sur ces différentes parties du corps (le temps de pause pouvant correspondre à une ou deux respirations) : pied droit – pause – cheville droite – pause – mollet droit (les temps de pause ne sont indiqués) – genou droit – cuisse droite – fesse

droite – pied gauche – cheville gauche – mollet gauche – genou gauche – cuisse gauche – fesse gauche – le bas du dos – le milieu du dos – le haut du dos – le ventre – les côtes – la poitrine – les clavicules – la gorge – le dessus des épaules – le bras droit – la main droite – le bras gauche – la main gauche – le cou – la nuque – le crâne et le cuir chevelu – le menton – les lèvres – le palais – la langue – les mâchoires – les joues et les pommettes – les yeux – les paupières – les sourcils – le front – l'oreille droite – l'oreille gauche – le nez. Nez dans lequel la respiration est perçue calme, tranquille, régulière ». Pour quitter cette relaxation, la respiration peut être allongée et on laisse venir tous les mouvements surgissant naturellement, spontanément : soupirs,

bâillements, étirements. Bien profiter de ce moment de relaxation pour laisser tout le corps se détendre davantage et le système nerveux se reposer.

« Les contractions / décontractions »



Le principe de cette technique de relaxation est le suivant :

En inspirant contracter une région anatomique (exemple : poing et bras gauche)

Poumons pleins, contracter d'avantage cette région nommée

En expirant décontracter. 3 répétitions pour chaque partie du corps nommée.

Exemple de parcours :

En inspirant contracter le poing gauche ; poumons pleins, sur contracter ; en expirant, décontracter. 3 fois.

(les consignes respiratoires et celles de « contracter / sur contracter / décontracter restent identiques ainsi que le nombre de répétitions).

Poings et bras gauches. Poing droit. Poing et bras droits.

Les deux poings en même temps. Les deux poings et les deux bras en même temps.

Les épaules. Les fessiers et le ventre. Jambe et pied gauche. Jambe et pied droit. Les deux jambes et les deux pieds en même temps.

« Les contacts »



Cette technique consiste à porter son attention sur les points de contact du corps avec l'environnement proche.

Exemple : « votre attention se porte sur le point de contact de vos pieds avec le sol (ou vos chaussures) ; le point de contact de vos jambes avec vos vêtements (pantalon ou jupe) ; le contact de vos fessiers avec votre chaise (ou votre fauteuil) ; contact de votre dos avec le dossier (ne pas hésiter à demander à plaquer le dos contre le dossier pour mieux percevoir le contact) ; contact de vos bras et de vos mains avec vos cuisses (ou le siège selon comment ils sont placés). Votre attention se porte sur l'ensemble des points de contact de votre corps. Votre respiration est calme et tranquille.

« L'observation de la respiration »

La simple observation des trois étages respiratoires permet d'entrer dans un état de relaxation.



« L'attention se porte sur le va et vient du souffle dans la région abdominale. (Ne pas hésiter à faire placer les mains sur les régions anatomiques indiquées).

Placer les mains de chaque côté des flancs pour observer la respiration thoracique.

Poser le bout des doigts entre les clavicules et la poitrine pour sentir la respiration haute (ou sous-claviculaire).

Effectuez 3 ou 4 respirations complètes : longue inspiration du nez jusqu'au ventre puis continuer l'inspiration dans les côtes puis sous les clavicules, vers la gorge. Expirez en laissant venir un soupir. »

La fiche technique : Posture du chien tête en bas (*adho mukha svanasana*)



Cette posture est parfois appelée posture de la montagne (*parvatasana*).

- Dans un premier temps, fléchir légèrement les genoux de façon à pouvoir pousser les fesses vers le haut et vers l'arrière. Amener le ventre vers les cuisses et la tête vers les genoux, les bras tendus.
- Une fois l'étirement du dos réalisé, tendre les jambes en poussant les talons vers le sol, les pieds écartés de la largeur des hanches.

Symbolique de la posture

Pour que l'être humain puisse pleinement se réaliser, pour que sa vie soit harmonieuse, il doit prendre fermement appui sur la terre à la fois par les pieds et par les mains. Les pieds symbolisent le sens des réalités (« avoir les pieds sur terre ») et servent aussi la station debout, caractéristique de l'être humain. Les mains expriment l'activité, ce qui aide l'être humain à créer, à se réaliser. Ne retrouve-t-on pas le mot « main » dans le mot « humain » ? Pour vivre, l'être humain doit donc à la fois domestiquer la matière, se confronter aux réalités, tout en étant guidé par l'esprit ; c'est ce que représente la tête dirigée vers le sol et le regard porté sur les genoux : tous les actes sont réalisés, vécus en pleine conscience, la face postérieure du corps, qui correspond au non-conscient de l'être, étant étirée, éveillée.

☺ 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 Caycédo.

LES ACTIONS DE L'IFSyr ET DE L'A.C.C

LIEUX, JOURS et HORAIRES des COURS avec LAURENCE GAUDIN

Pour FIT GYM HOULGATE

Lundi 9h15/10h15 Gymnastique d'entretien

Pour PAC SPORT ET LOISIRS CAEN

Jeudi 14h/16h Sophrologie

Jeudi 16h30/17h30 Gymnastique Cardio et Renforcement Musculaire

Jeudi 17h30/18h30 Yoga

Pour CORPS ACCORD

Lundi 11h/12h Stretching

Lundi 19h/20h Yoga

Lundi 14h/15h30 Sophrologie

Mardi 19h/20h Pilates

Mercredi 10h/11h Pilates

Jeudi 10h/11h Gymnastique Douce

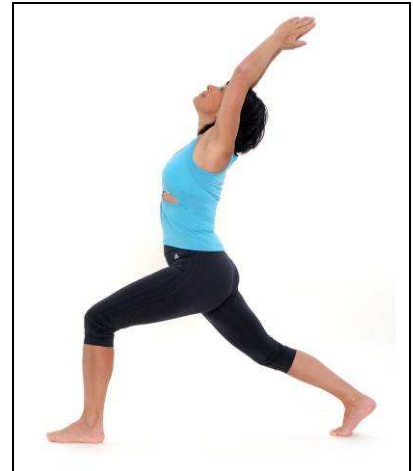
Jeudi 19h15/20h15 Yoga initiés

Vendredi 10h/11h Yoga

Et Aussi

Coaching sur RDV à Relax attitude

Consultation de Sophrologie et Relaxation à Relax Attitude



Informations complémentaires : 06 25 51 20 52

LIEUX, JOURS et HORAIRES DES COURS avec JACQUES CHOQUE

A GRANVILLE

(Cours à la Cité des Sports)

Yoga / relaxation : lundi 14h et jeudi 18h15

Gym douce / stretching : lundi 15h et jeudi 17h15

Taï chi chuan : mardi 17h15

Début des cours : 19 septembre

Renseignements : A. C. C : Association Corps-Communication 06 14 12 44 45

Vous pourrez nous retrouver au forum des associations le dimanche 11 septembre à la cité des sports, Boulevard des Amériques, près de la piscine Tournesol.



Yoga / relaxation débutants avec l'Université Inter-Âge : mardi 16h

Yoga / relaxation non-débutants avec l'Université Inter-Âge : lundi 13h

Gym douce / stretching : jeudi 16h

Début des cours : 10 octobre

Renseignements : U.I.A 02 33 61 63 82

A AVRANCHES

Yoga / relaxation : jeudi 9h15 au théâtre municipal

Gym douce / stretching : mardi 10h15 à la salle Lenoël, place du marché

Taï chi chuan : samedi 9h30 à la salle Lenoël, place du marché

Début des cours : 1^{er} septembre

Renseignements : Avranches Bienvenue 0631698937 ou 0614124445

Yoga / relaxation débutants avec l'Université Inter-Âge : mercredi 17h salle

Yoga / relaxation non-débutants avec l'Université Inter-Âge : mardi 9h salle Lenoël

Gym douce / stretching: mercredi 18h salle

Début des cours : 4 octobre

Renseignements : U.I.A 02 33 58 65 00

A BRECEY

Gym douce / stretching : lundi 18h, salle et vendredi 16h30 à l'école

Gym dynamique : lundi 19h, salle

Début des cours : 19 septembre

Renseignements : 02 33 48 09 11

A DUCEY

Gym douce / stretching : mardi 20h30 à la salle et jeudi 10h45 école

Début des cours : 6 septembre

Renseignements : 02 33 60 07 61

ET TOUJOURS LES DEDICACES.....



...A Granville
les 6 et 7 aout
ou plus de 4000
visiteurs ont pu
rencontrer 80 auteurs.



A Carentan le 21 aout à
« La fête de la terre normande » :
des rencontres avec des lecteurs...



....Et des échanges avec des confrères et consœurs.
(Sur la photo : Anne-Sophie Guénéguès, auteur de :
- « Pensées intérieures et autres limites »
- « Jacque et autres choix de grands ». Editions Persée)

Participation à la fête de la terre normande à Carentan



STAGE « FORME, BIEN ÊTRE et DECOUVERTE » A GRANVILLE DU 22 AU 26 AOUT

Participation à des séances « classiques » telle la GYM DOUCE



(Prise de conscience, en tout début de séance de gym douce, des appuis au sol, de « l'enracinement »)



Mais aussi découverte de disciplines plus particulières telles le « MASSAGE YOGA-THAÏ » avec Melaine Lecesne, 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.

Ou le YANG-SHENG QI-GONG et le DACHENG-CHUAN enseigné par Mathieu Le Moal, 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.



Le sentier de la vie

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage.

"Eclaire-moi sur le Sentier de la Vie", demanda le Prince.

"Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras trois portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais

condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton coeur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi."

Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie.

Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire : "CHANGE LE MONDE".

"C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas." Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du coeur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent. Un jour il rencontra le Vieux Sage qui lui demande : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?" "J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas". "C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise." Et il disparut.

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire : "CHANGE LES AUTRES"

"C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration." Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent. Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

"J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses." "Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Soit reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir." Et le Vieil Homme disparut.

Peu après, le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots : "CHANGE-TOI TOI-MEME"

"Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire," se dit-il. Et il entama son troisième combat.

Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal. Après bien des années de ce combat où il connut quelque succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

"J'ai appris, répondit le Prince, qu'il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser." "C'est bien" dit le Sage. "Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de ma batre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise." "C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru." Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la 3ème porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait :

"ACCEPTE-TOI TOI-MEME"

Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens. "Quand on combat on devient aveugle, se dit-il." Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer. Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda :

"Qu'as-tu appris sur le chemin ?" "J'ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement."

"C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la troisième porte."

A peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut : "ACCEPTE LES AUTRES".

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu. Il rencontra à nouveau le Vieux Sage. "Qu'as-tu appris sur le chemin ?" demanda ce dernier. J'ai appris, répondit le Prince, qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement." "C'est bien" dit le Vieux Sage. C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte.

Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut : "ACCEPTE LE MONDE". Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Etait-ce le monde qui avait changé ou son regard ? Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : "Qu'as-tu appris sur le chemin ?"

"J'ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là ; il existe ; c'est tout. Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement." C'est la troisième Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde." Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita. "Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence"

Et le Vieil Homme disparut.



☺ LES GUIDES PRATIQUES, CD AUDIO et VIDEO

Un guide pour prévenir les chutes des seniors

Auteur d'une trentaine d'ouvrages, Jacques Choque, éducateur sportif et professeur de yoga, publie un guide sur la prévention des chutes chez la personne âgée.

QUEST FRANCE 23/06/11

Pourquoi ? Comment ?

Pourquoi cet ouvrage ?

Avec plus de 9 000 morts, chaque année en France, la chute est la première cause de décès accidentel chez les personnes âgées de plus de 65 ans. À partir de cet âge, les chutes qui surviennent principalement à domicile, et estimées à environ 450 000 par an par l'Institut national de veille sanitaire, INVS, constituent 80 % des accidents de la vie courante.

Des chiffres qui ont interpellé Jacques Choque, animateur sportif diplômé d'État, professeur de yoga-relaxation, et formateur pour différents organismes. « Je me suis aperçu qu'il n'existait aucun ouvrage détaillé sur le sujet. Encadrant régulièrement des cours auprès de clubs d'âinés, de différentes associations, de résidences pour personnes âgées, à Avranches, Granville, Brécey et Ducey, je rédige des articles concernant le bien-être de la personne âgée ou à mobilité réduite pour des revues spécialisées. C'est donc en toute logique, que j'ai eu l'idée de faire un guide sur la prévention des chutes et l'équilibre chez la personne âgée. »

Quel est le contenu de ce guide ?

Intitulé *Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée*, ce guide comprend une partie théorique destinée à rappeler les différentes causes et conséquences des chutes, les



Éducateur sportif diplômé d'État, Jacques Choque, ici, avec les membres d'Avranches Bienvenue, s'intéresse à la personne âgée.

différents systèmes d'équilibration, les composantes physiologiques de l'équilibre, l'intérêt du maintien de la capacité d'équilibre... Une deuxième partie propose plus de 200 exercices pratiques illustrés, et classés par thème : tests d'équilibre, renforcement musculaire, coordination et adresse, adaptation cardio-respiratoire...

« Des conseils sont également prodigués concernant le choix des chaussures, la vision, l'hydratation,

l'importance de l'alimentation, la lutte contre l'ostéoporose », précise Jacques Choque. Un panel d'activités corporelles permettant de choisir celle qui sera la plus adaptée à ses besoins et ses capacités est également proposé.

À qui s'adresse-t-il ?

Ce guide pratique permettra à tous de trouver des réponses précises sur tout ce qui concerne les chutes, des astuces, et des conseils destinés à

améliorer ses aptitudes physiques et renforcer son équilibre. « Cet ouvrage s'adresse aux professionnels des activités corporelles, animateurs et éducateurs sportifs, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, mais également aux accompagnants des personnes âgées à mobilité réduite, et bien sûr à tous les seniors. »

Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée, Doc'Éditions, www.doc-editions.fr 21,90 €.

NOUVEAU

ACCOMPAGNANTS... PROFESSIONNELS
OU PRATIQUANTS D'ACTIVITÉS CORPORELLES... SENIORS...

Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée

par Jacques Choque

Guide pratique
200 exercices illustrés

Les chutes peuvent engendrer une diminution de la mobilité, une perte de confiance en soi, un sentiment de peur, une limitation des activités quotidiennes. Elles engendrent aussi un nombre important d'hospitalisations, la fracture de l'ischio-fémoral en étant le motif principal. Découvrez plus de 200 exercices, largement illustrés, permettant d'améliorer les aptitudes physiques et de renforcer l'équilibre des personnes que vous accompagnez.

Les professionnels des activités corporelles (Beas, Steps, PEPGY, TEPYMA, Kinés, ergothérapeutes) trouveront dans ce nouveau guide de plus de 200 exercices d'activités complètes par des supports sur les parcours aménagés, tests d'équilibre et d'évaluation...

Ce guide pratique deviendra bientôt indispensable aussi à tous les accompagnants professionnels (animateurs, AMP, personnel paramédical, AVE, responsables de la santé publique...) intervenant auprès des personnes âgées et à mobilité réduite... par la maîtrise de notions et de conseils pratiques qu'il apporte.

23,95 €
Prix de vente public

Édité par **DOC'ÉDITIONS**
Format 16,5 x 22 cm - 168 pages tout en couleur
ISBN : 978-2-916465-40-1

bon de commande

OUI, je désire recevoir exemplaire(s) de **La PRÉVENTION DES CHUTES ET ÉQUILIBRE**
au prix unitaire de 21,90 € - remise 5% + frais d'envoi - **23,95 €** (pour les autres pays, voir le site)

Nom/Prénom : _____

Adresse : _____

Coder postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____

Signature : _____

À découper et renvoyer à : **DOC'ÉDITIONS**
14, rue Jean Jaurès - BP 28 - 55800 REVIGNY
et commander : 03 29 70 52 41 • 06 33 25 78 78 99

Modalités de paiement

Particuliers

☐ Par chèque (paiement à l'ordre de DOC'ÉDITIONS)

Organismes

☐ Par chèque (paiement à l'ordre de DOC'ÉDITIONS)

☐ À l'attention de l'éditeur par chèque ou virement bancaire

☐ Par mandat administratif

Couleur de l'expédition : _____

POUR VOUS PROCURER CE GUIDE PRATIQUE :

DOC'ÉDITIONS

<http://www.doc-editions.fr/>

doc.editions@wanadoo.fr

03 29 70 52 41.

NOUVELLES VIDEOS :

Pour vous aider dans votre pratique vous pouvez vous rendre sur YOUTUBE.

Lien : <http://www.youtube.com/watch?v=fc3cLIQBCf8>

Vous pourrez y découvrir une des nombreuses versions possibles de **LA SALUTATION AU SOLEIL**



Et de **LA SALUTATION A LA LUNE**



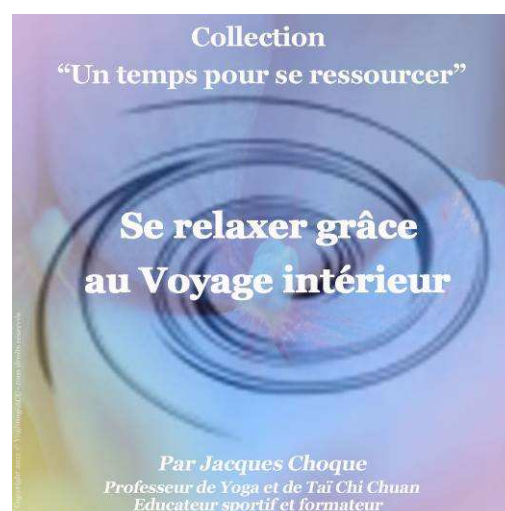
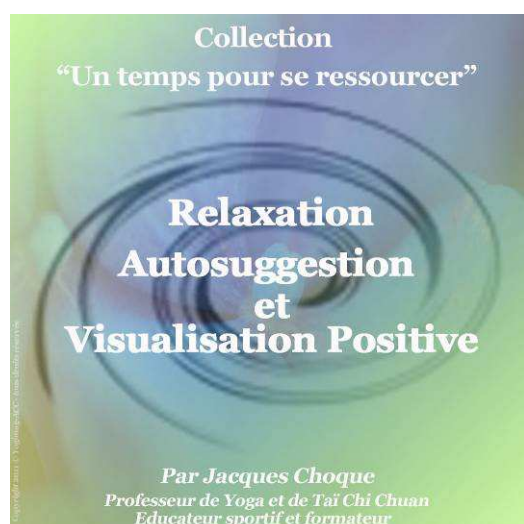
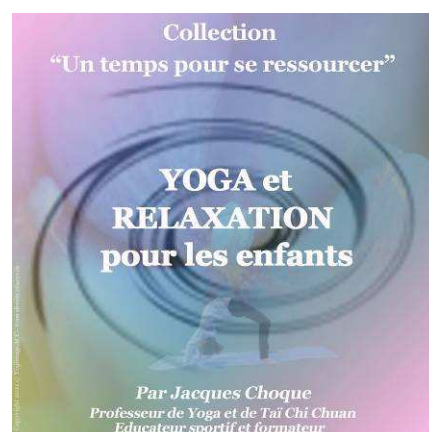
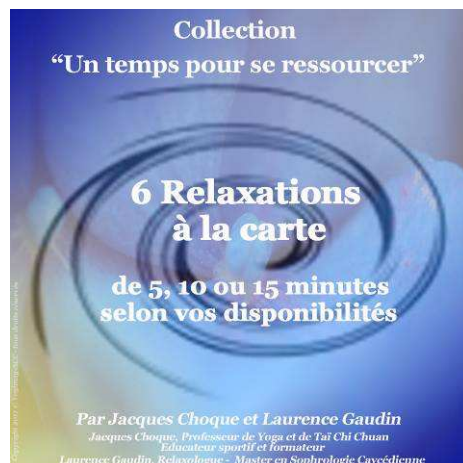
NOUS AVONS LE PLAISIR DE VOUS PRESENTER NOTRE NOUVELLE COLLECTION DE CD

« UN TEMPS POUR SE RESSOURCER »

7 CD audio pour pratiquer à votre rythme, en toute tranquillité.

Textes de Laurence Gaudin et Jacques Choque.

Musique de Bastien Jouvin.



BON DE COMMANDE CD audio « Un temps pour se ressourcer »

(Écrire en lettres capitales – Merci)

A retourner à :

Par courrier : Editions de l'A.C.C. / IFSYR
Le Hamel.
50870 TIREPIED

Par e-mail : jacchoque@hotmail.com

Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45

NomPrénom :.....

Adresse :

Code postal ;.....Commune :.....

E-mail :

Tél :

Les prix :

Chaque CD : 14,90 euros

Excepté le CD « Sophrologie pour tous » qui contient 2 CD : 19,90 euros

Veuillez m'envoyer (cochez la case) :

		Nombre d'exemplaires	
AUTOSUGGESTION et VISUALISATION POSITIVE	☐	14,90 € X	=
SE RELAXER grâce AU VOYAGE INTERIEUR	☐	14,90 € X	=
YOGA et RELAXATION pour les ENFANTS	☐	14,90 € X	=
SE RELAXER grâce à la RESPIRATION	☐	14,90 € X	=
MEDITATION ET PRANAYAMA	☐	14,90 € X	=
RELAXATION à la CARTE	☐	14,90 € X	=
SOPHROLOGIE pour TOUS	☐	19,90 € X	=
FRAIS D'EXPEDITION : 1,50€ pour 1 CD - 2,40€ pour 2 CD - 3,20 € Pour 3 CD			=
➡ FRAIS DE PORT et D'EMBALLAGE GRATUITS POUR L'ACHAT DE 4 CD OU PLUS.			= 0
TOTAL COMMANDE : (chèque joint à l'ordre de " A.C.C. ")			= _____

Je demande une facture ☐ à l'ordre de :

☺ INFOS STAGES

N' HESITEZ PAS A NOUS ENVOYER VOS ANNONCES DE STAGES QUELLE QUE SOIT VOTRE APPARTENANCE FEDERALE FORMATION 2011/ 2012

VOTRE PROFESSEUR

Isabelle Rossi, responsable de Free Body depuis 1994, diplômée d'Etat des Métiers de la Forme et Expression Gymnique et Disciplines Associées. Formatrice au Creps de Wattignies et dans diverses fédérations, Isabelle s'est spécialisée dans les techniques fondamentales de bien-être. Elle est reconnue pour ses qualités pédagogiques.

Ses formations sont le résultat de 20 ans d'expérience d'enseignement de la danse, des techniques douces, et de travail dans le monde du fitness et du bien-être.

Elles sont destinées à toutes les personnes voulant se spécialiser dans l'enseignement de ces techniques douces, elles alternent exercices pratiques et théorie, un manuel de formation vous sera délivré et vous serez mis en situation le plus souvent possible afin de pouvoir vous entraîner, vous évaluer et vous approprier les outils nécessaires à un bon enseignement.

DATES DES PROCHAINES FORMATIONS

FORMATION PILATES MATWORK

Module 1 : Pilates débutant : **10, 11, 17,18 septembre 2011 ou 2, 3, 9,10 juin 2012**

Module 2 : Pilates intermédiaire : **14 et 15 janvier 2012**

Module 3 : Pilates avancé : **18 et 19 février 2012**

Module 4 : Pilates et petits matériels, swissball, bosu et foamroller ... : **23 octobre 2011 ou 5 février 2012**

Module 5 : Pilates et publics particuliers (femmes enceintes, seniors) : **20 novembre 2011 ou 15 avril 2012**

Module 6 : Pilates Journée intensive : **2 octobre 2011 ou 4 décembre 2011 ou 1^{er} avril 2012**

STAGE VACANCES DE TOUSSAINT : ABDOS SANS RISQUE

Du 24 au 27 octobre 2011,

Chaque soir de 18h à 20 h 30, suivez 2 cours d'une heure quinze de la méthode créée par Blandine Calais Germain. Cette méthode est une progression de mouvements qui met en jeu les abdominaux en évitant constamment les pressions sur le périnée.

Tarifs : 120 € le module

FORMATION A LA METHODE CAUFRIEZ

Reprogrammation systémique Fonctionnelle, Reprocessing Soft Fitness Rang 1

La R.S.F. est une nouvelle méthode originale de fitness basée sur la conjonction de techniques posturales hypopressives et de techniques corporelles de gestion du système émotionnel, issues toutes deux des applications pratiques des Neurosciences.

Cette méthode de Reprogrammation physique générale, a été créée par le Dr. Marcel Caufriez à l'attention spécifique des professeurs d'Education Physique et de sport et des Préparateurs physiques au sein des clubs sportifs ou des salles de fitness.

Quelles sont les personnes intéressées par la pratique de la R.S.F. ?

§ Les Sportifs professionnels : pour augmenter leurs performances et prévenir les lésions articulaires, musculaires et viscérales

§ Les Personnes ordinaires qui pratiquent une activité physique de moyen à bon niveau pour oxygéner les tissus, se sentir bien et prévenir les lésions A.M.V.

§ Toutes les Personnes qui souhaitent pratiquer cette activité physique à titre principal

§ Toutes les femmes sportives ou qui pratiquent une activité physique phasique pour prévenir la descente des organes pelviens

§ Les jeunes adolescents qui pratiquent un sport : pour prévenir des problèmes posturaux de croissance

Quand pratiquer la R.S.F. ?

o Immédiatement après chaque entraînement sportif ou après fitness phasique (Pilates par exemple)

o Chaque jour durant 20 minutes (surtout les femmes)

o Comme activité physique de santé tous les deux jours pendant une heure

o De forme spécifique et individuelle avec un professionnel diplômé en RSF

o Pour s'amuser en groupe constitué (salle de fitness)

Ce séminaire destiné exclusivement aux professeurs d'Education Physique ou aux moniteurs de fitness, aux kinésithérapeutes impliqués dans la préparation physique des sportifs, s'étale sur trois jours de cours intensif, théorique et pratique.

Les objectifs pédagogiques sont :

- Ø Comprendre les mécanismes neurophysiologiques de base relatifs à la R.S.F.
- Ø Comprendre les risques somatiques et viscéraux liés à la pratique sportive phasique
- Ø Apprentissage des tests liés à la pratique de la R.S.F
- Ø Apprendre la pratique globale de la R.S.F. – niveau 1
- Ø Apprendre la pratique personnalisée liée à la R.S.F. – niveau 1

A l'issue du programme, l'étudiant sera soumis à une évaluation des connaissances acquises; la réussite de cette épreuve lui confère le titre scientifique de **Diplômé en R.S.F. - PersonalTrainer – niveau 1** l'autorisant à pratiquer cette discipline, dans la limite de la législation nationale, fédérale ou régionale du pays d'exercice.

Pus d'infos sur le site de Marcel Caufriez : www.marcel-caufriez.net

LIEU : Lille

Durée : 22 heures sur 3 jours

23 mars 2012 de 10h à 18h

24 mars 2012 de 09h à 18h

25 mars 2012 de 09h à 14h

Tarif : 600 €

Informations, inscriptions :

Free Body, Isabelle Rossi

82 avenue du 8 mai 1945

59130 Lambersart

06.61.24.66.70

free.body@hotmail.fr

Bulletin d'inscription

Nom : _____

Prénom : _____

Né(e)le : ____/____/____/

Adresse : _____

Tel : /____/____/____/____/

Email : _____

☐ Je m'inscris à la formation **Pilates Matwork**

au(x) module(s) n° _____

et envoie un chèque d'un montant de _____ à l'ordre de **Free Body**

☐ Je m'inscris au stage **Abdos sans risque** et envoie un chèque de 120 € à l'ordre de **Free Body**

☐ Je m'inscris à la formation **RSF** et envoie un chèque de 600 € à l'ordre de **Free Body**

FREE BODY

82 avenue du 8 mai 45 59130 Lambersart

06.61.24.66.70

N° Siret : 395 374 689 00028 APE : 9312Z

Enregistré sous le N° 31 590 456 059, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

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



INFOS YOGA
infos.yoga@orange.fr

EDITIONS ALBIN MICHEL
www.albin-michel.fr

DOC' EDITIONS



Livres, revues et hors séries
www.docdomicile.fr



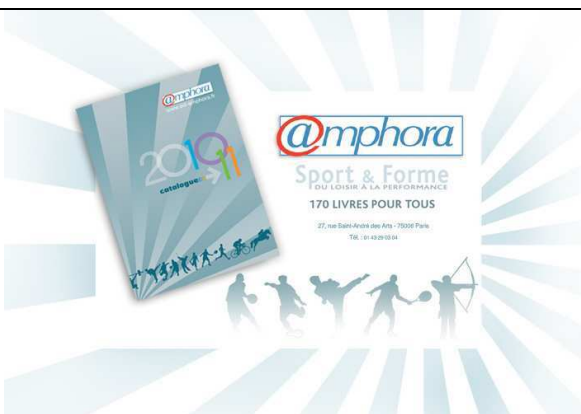
www.doc-amp.fr



www.doc-alzheimer.fr



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 *organique* **SHIATSU** **THERAPIE**
méditation *relaxation* *pilates* **MASSAGES**

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

VOYAGEZ AVEC YOGIMAG

TAPIS DE VOYAGE
183 X 60 X 1.5
17.95 € ttc

ZAFU DE VOYAGE
34.00 € ttc

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

PROMOTION

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

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

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

NOUVEAUTÉS

Yogimag pour Pratiquer en toute Sérénité
WWW.YOGIMAG.FR

Prix valables jusqu'au 30/04/2011 et/ou dans la limite des stocks disponibles

YOGINEWS n°8 - 04/2011

copyright 2011 © yogimag - tous droits réservés