

Nadège Paineau

Formation Contorsion



FORMATION CONTORSION NADÈGE PAINEAU®

PROGRAMME DESCRIPTIF COMPLET – MÀJ 2025

SOUPLESSE ET CONTORSION OUVERTURE ET CONSCIENCE DES ESPACES INTÉRIEURS DU CORPS

PRATIQUER ET TRANSMETTRE LA SOUPLESSE ET RELAXATION À L'AIDE DE L'ART DE LA CONTORSION

LA FORMATION SE DÉROULE SUR 4 STAGES PROGRESSIFS POUR LAISSER LE TEMPS :

D'ASSIMILATION,

DE DÉCOUVERTE,

DE CRÉATION

DE SON PROPRE OUTIL PERSONNALISÉ.

STAGE 1 + STAGE 2 + STAGE 3
+ CONTRÔLE CONTINU DURANT 2/3 MOIS + ÉVALUATION FINALE

info@nadegepaineau.fr

<https://www.nadegepaineau.fr/formation-contorsion>



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMÉRO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

ORGANISATION

FORMATION INTENSIVE de 70h réparties sur 10 jours + 4 Visioconférences de 3h

(suivant le planning fourni lors de l'inscription et stipulé sur le bulletin d'inscription + le contrat ou la convention de formation)

encadrée par Nadège Paineau
de 10h à 19h (Jours et horaires ajustés à chaque session)

Formation composée de : 3 stages progressifs + 4 visioconférences de 3h/visio
+ 1 contrôle continu (2 fiches)
+ 1 évaluation de qualification (3 étapes)

La Formation/Stage est dispensée au Centre ALTI VERDE – La Haute Feuillée – 120 Fouques – 85610 CUGAND - (à Clisson proche de NANTES)

(AltiVerde est un lieu privilégié situé en bord de la Sèvre Nantaise, dans un écrin de verdure au milieu d'imposants rochers et d'arbres centenaires.

Un lieu serein, calme et harmonieusement agréable, adapté à la pratique et propice au déploiement de l'apprentissage proposé et son ambiance bienveillante.

Situé au milieu d'un grand parc paysagé, Alti Verde, est composé d'une magnifique salle de pratique, d'un Salon/cuisine aménagé pour les temps partagés de convivialité et propose un gîte d'hébergement pouvant accueillir 10 participants

(Lieu ERP + accessibilité aux publics en situation de handicap (merci de nous consulter pour l'étude et la faisabilité)

Une Feuille d'émergence de présence est signée chaque demi-journée ou journée de présence.

Des enquêtes de satisfaction seront réalisées post formation à chaud et à froid

CONTACT : Nadège PAINEAU (présidente et référente pédagogie et handicap)

Dispositions Financières

Le prix de la formation est indiqué en euros net de taxe (Exo tva article 261-4-4° du CGI).
Le règlement des frais d'inscription peut être effectué par virement bancaire ou par chèque.

POUR L'INSCRIPTION À LA FORMATION COMPLÈTE :

- LE PAIEMENT EN UNE SEULE FOIS EST PROPOSÉ
- OU
- LE PAIEMENT EN PLUSIEURS 6*FOIS EST POSSIBLE



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
*CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

PUBLIC

La Formation « pratiquer et transmettre la souplesse et la relaxation à l'aide de l'art de la contorsion » de Nadège Paineau est proposée et dédiée à un public de danseurs professionnels, de formateurs de danse, de professionnels du yoga et d'artistes du cirque.

C'est une formation complémentaire aux métiers suivants

- Professeurs de danse,
- Artistes du cirque,
- Professionnels du yoga

REQUIS

Cette formation comporte des prérequis :

- Maîtriser le français (niveau b1)
- Être diplômé ou justifier de 3 ans d'expérience professionnelle dans les métiers du cirque, de la danse et/ou du yoga.

En effet : Les critères d'admission à l'inscription à la Formation sont étudiés après réception d'un CV + une lettre de motivation joignables par mail ou courrier.

Ce dossier permet, au Comité administratif décisionnaire réuni avec Nadège Paineau, de consulter chaque candidature aux fins de réunir des groupes homogènes adaptés au contenu et l'objectif de la Formation. Cette étude permet également de vérifier la cohérence de la demande du candidat avec ses besoins, ses potentielles 'aptitudes' ou son projet professionnel.

Les groupes de formation sont au nombre de 6/14 personnes au maximum.

Les propositions de candidature à la formation sont étudiées au plus tard : 1 mois avant la date d'entrée en formation.

Pour toute situation d'handicap, il est conseillé de contacter la Sasu Evolution Oxygène pour envisager la faisabilité.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

CONTENU

L'action de formation entre dans la catégorie des actions de participer et déployer le développement de compétence (Articles L.6313-1 CT)

Chaque Stage de Formation est progressif et permet d'accéder au fur et à mesure à :

- l'assimilation de la Technique d'assouplissement,
- l'intégration et la compréhension de la méthodologie (méthode d'assouplissement passif),
- l'apprentissage théorique d'enseignement ou de compréhension des manifestations corporelles lors de la pratique d'assouplissement .

2 à 4H/jour/9 jours :

- Cours Technique Contorsion
Incluant l'apprentissage des connaissances des Techniques de base des mouvements de préparation et d'exercice d'Assouplissement
+ l'Apprentissage des Cheminements et Technicité des figures de Contorsion
- Parade d'accompagnement des mouvements
Incluant l'apprentissage et l'accueil des manifestations corporelles et émotionnelles générées par la conséquence de la posture en contorsion aboutie, ou en cours d'aboutissement, ou en recherche d'accomplissement.

Suite journée (en + du cours technique + Parade)/9 jours :

- Théorie d'Anatomie et Physiologie spécialisée, liée à la Contorsion
- Théorie de la Pédagogie adaptée à la discipline Contorsion et plus généralement à l'Enseignement de la Souplesse dans les mouvements lents
- Accompagnement en conscience des étirements, des mobilisations, en Posturation d'assouplissement dans la détente
- Approche de l'outil personnalisé et individualisé du pédagogue ou thérapeute
- Mise en situation des stagiaires dans le rôle d'enseignant, de formateur ou de médiateur.

11h/3 derniers jours :

- Évaluation Technique + Théorique + Mise en Situation
(Le Moyen et Contenu mobilisés pour la formation sont adaptables aux besoins et spécifiquement dans la cas de Handicape : Merci de nous contacter pour l'étude de la faisabilité).



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE RÉGION ÎLE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

SUPPORTS

Les Cours Techniques de Contorsion sont bordés par la parole de l'enseignante omniprésente par son regard, son attention et sa bienveillance à pouvoir orienter les participants dans leur travail Technique, les parer en cas de besoin manifesté et conseiller en cas de question ou difficulté rencontrée.

(PARER : accompagner calmement dans l'écoute, l'accueil et la bienveillance le mouvement d'assouplissement dans son déroulement)

Des Fiches papier textes ou PDF, croquis et images, de belles présentations, + des audios et vidéos descriptifs, contenant l'ensemble de l'enseignement transmis, expliqué et démontré, viendront parfaire et illustrer le contenu de la Formation.

Des tapis de sol, propres et confortables avec coussins de confort, et poufs de supports, sont fournies dans la grande salle de cour.

Une salle de repos permet à chacun de se ressourcer, se reposer ou prendre un instant de pause nécessaire au déroulé du vécu individuel.

OUTILS & MÉTHODE

La méthode de souplesse par l'art de la contorsion

C'est une pratique de relâchement corporel et de renforcement, en douceur, des muscles et des articulations, suivi de postures de contorsion permettant à terme de réaliser les figures quotidiennes du métier du stagiaire avec une plus grande efficacité.

La formation

Les exercices proposés sont des mouvements de relaxation en étirements, de l'équilibre en souplesse, du renforcement des muscles profonds, accompagnés de recherches autour de la respiration profonde.

Les cours de contorsion tels qu'abordés à travers la méthode Nadège Paineau reposent sur la mise en place de postures d'étirement gardées le temps de détendre les muscles superficiels afin d'engager les muscles profonds. Les postures sont donc maintenues plusieurs minutes et induisent un travail en conscience sur la respiration et des mouvements lents, pour la recherche de la détente articulaire. La pratique dure généralement entre 2h et 2h15.

Il s'articule autour d'un début de cours axé sur les étirements et les exercices de respiration pour réveiller le corps et ses articulations, puis viennent des postures qui permettent l'activation de la musculature profonde pour finir sur des postures de contorsion tels que des équilibres sur les mains ou cambrés avec pied dans la main pour donner des exemples simples.

Particularité de la Méthode Contorsion et explications

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.



C'est une méthode d'assouplissement passif : c'est à dire que le corps s'allonge utilisant l'opposition d'un point à un autre du corps en cours de repos, et sans engager la fatigue musculaire.

Enseigner et transmettre cette méthode

La méthode contorsion est unique et n'utilise pas les techniques ou codifications ou cheminements corporels habituels des autres pratiques car elle induit le posé du corps dans le sol, le relâchement musculaire en profondeur, l'éclaircissement psychique par le temps de relaxation.

Les Outils Mobilisés pour rendre opérationnels les Objectifs d'Acquis de la Formation :

- 1 Pratiquer une découverte du corps** avec le consultant, en analysant ses postures, et en s'appuyant sur des outils pédagogiques adaptés afin de proposer un accompagnement adapté à sa situation.
- 2 Etablir son propre auto-portrait d'accompagnateur** au développement personnel en réalisant un échange oral avec le consultant ou le groupe de consultants, tout en veillant aux particularités d'expression des PSH, afin de favoriser les processus de transformation et d'évolution personnelle du cheminement.
- 3 Contorsionner son corps en coordonnant des techniques de respiration, de détente et de relaxation** tout en exerçant des mouvements de tensions pour développer son potentiel individuel d'assouplissement
- 4 Développer son plein potentiel en réalisant des figures de contorsion basées sur la maîtrise des concepts de pesanteur, de souplesse et de bienveillance envers soi et interpersonnelle** afin d'atteindre un équilibre global (corps et esprit)

OBJECTIFS

La certification a pour objectif d'apporter des compétences aux formateurs professionnels de l'univers de la danse et du cirque et du yoga. L'apprentissage et la pratique de la contorsion s'entremêlent à une éducation artistique mettant au cœur de l'action : le corps.

Cette certification permet de vivre et d'accompagner l'apprentissage de la souplesse non extrême, de soutenir l'autonomie de soi et de l'autre, d'évoluer à son rythme, d'aller à la rencontre de sa perfection intérieure et d'allier assouplissement des articulations, des espaces intérieurs et bienveillance partagée.

Les Objectifs opérationnels et évaluables de la formation

- La compréhension et l'intégration
- La transmission et médiation
- Les résultats d'acquis
- Les résultats de transmission



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

ACQUIS

CETTE FORMATION OFFRE D'ACQUÉRIR :

- UN ENSEIGNEMENT TECHNIQUE ET SPÉCIFIQUE DE LA CONTORSION,
- UN SAVOIR-FAIRE PÉDAGOGIQUE POUR LES PROFESSEURS OU FORMATEURS OU MÉDIATEURS OU COACH AFIN D'ENSEIGNER LA SOUPLESSE DANS LE RESPECT DU CORPS ET LA CONSCIENCE CORPORELLE,
- UN SUPPORT DE TRANSFORMATION ET D'ÉVOLUTION PERSONNELLE,
- UN OUTIL PERSONNALISÉ ET INDIVIDUEL.
- UNE TECHNIQUE DE LECTURE ET D'ACCOMPAGNEMENT DES SENSIBILITÉS ET MANIFESTATIONS PSYCHOCOEURPORELLES

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE D'IDENTIFIER SES BESOINS D'APPRENTISSAGES ET LES BESOINS DE SES ÉLÈVES, LUI PERMETTANT D'ACCOMPAGNER ET D'ENSEIGNER AVEC PLUS D'ADAPTABILITÉ ET PROFESSIONNALISME

La formation permet d'acquérir les compétences nécessaires à la mise en œuvre de l'art de la contorsion pour transmettre et pratiquer soi-même la souplesse et la relaxation. Au cours de la formation les stagiaires acquièrent :

- Les connaissances liées à l'art de la contorsion
- l'expérience de la contorsion par la pratique
- l'art de transmettre les enseignements de la contorsion

Complémentarité

La Méthode Contorsion Nadège Paineau complète les pratiques de la danse, des métiers du cirques et du yoga. La pratique de l'art de la contorsion permet de réduire le risque de blessures lors de la réalisation de mouvements spécifiques et dans l'accomplissement de techniques spécifiques à aux métiers de publics ciblés (danse, acrobaties, étirements de yoga etc...) La technique Nadège Paineau permet également de perfectionner les techniques de tenue et de performance physique en proposant un repos maîtrisé et approprié au corps.

Opportunité

Ces dernières années, l'ouverture croissante de centre de formation dans le domaine de la danse, notamment le pole-dance ou de centres de yoga, et l'actualisation des techniques dans les métiers du cirques, ont vu la demande de formation à l'art de la contorsion en préventif et en « curatif) augmenter significativement auprès de la société évolution oxygène.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.



- Les articulations sont déliées par des mouvements précis, lents et doux,
- La respiration est maîtrisée et employée pour accompagner les mouvements,
- Les sensations du corps sont mieux ressenties.

BIENFAITS DE LA MÉTHODE CONTORSION NADÈGE PAINEAU

LA MÉTHODE DE CONTORSION NADÈGE PAINEAU PERMET PAR UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE DE :

- EXPLORER L'ÉTENDUE DE SA PROPRE SOUPLESSE DANS UN CADRE RASSURANT.
- GAGNER EN SOUPLESSE PASSIVE
- GAGNER EN AMPLITUDE DANS LES ARTICULATIONS,
- DÉTENDRE DES MUSCLES AVEC DES EXERCICES DE RESPIRATION SIMPLE TOUT EN RENFORÇANT LA MUSCULATURE PROFONDE,
- COMPRENDRE LES TENSIONS DANS CERTAINES ARTICULATIONS
- PROPOSER AUX PRATIQUANTS DE MEILLEURS RÉSULTATS DANS L'AMPLITUDE DES MOUVEMENTS,
- PRATIQUER ET ENSEIGNER DANS LE RESPECT DU CORPS,
- FAIRE ÉVOLUER LES PRATIQUES DE DANSE, DE CIRQUE ET DE YOGA VERS UNE MEILLEURE ENDURANCE ET UNE MEILLEURE GESTION DU « POST-EFFORT »

PROGRÈS ET SUIVI

Tout le long de la Formation, les moyens de progression sont adaptés à chacun et mesurés par un dialogue omniprésent. Il comprend les éléments de travail suivants :

1. Le candidat pratique la découverte du corps avec le consultant :

Il échange oralement avec son consultant : il mène un entretien semi-directif ou directif selon la recherche qu'il effectue

Il obtient le consentement verbal du consultant pour réaliser les actes de toucher du corps.

Il définit différents outils pédagogiques adaptés à son consultant,

Il utilise au moins 2 techniques différentes de lecture et d'accompagnement,

2. Le candidat participe à des réflexions individuelles et collectives pour établir un portrait d'accompagnateur et celui du/des consultant/s:

Il adopte une écoute active, (prise de notes)

Il réalise un autoportrait réflexif et se différencie des apprenants et des autres formateurs,

Il définit un processus de transformation et d'évolution personnelle adapté à son consultant ou à son groupe de consultants,

Il construit son autoportrait de pédagogue pour favoriser le lien avec le/les consultants et les pousser à suivre cette démarche

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.



3. Le candidat exerce son corps à travers la contorsion :

Il se prépare physiquement et mentalement à l'activité par des échauffements et un temps de méditation,

Il évalue les risques encourus par soi-même et ou ses consultants et les en informe oralement et par des exemples en sécurité,

Il réalise des exercices de respiration complet, et accompagne les consultants dans cet apprentissage

Il réalise des contorsions en commentant ses actions puis les fait reproduire par les consultants

4. Le candidat adopte un équilibre dans sa pratique pour atteindre et faire atteindre le plein potentiel individuel des consultants :

Il transmet des conseils en matière d'hygiène de vie en lien avec la physiologie de chaque participant

Il explique et met en œuvre devant les participants le concept de gravité, de souplesse, de bienveillance, avant de leur faire réaliser les actions menant à leur acquisition.

Il ajuste son interprétation en prenant en considération l'état mental et physique des consultants,

Il réalise un bilan de fin de séance avec les consultants et expose individuellement les progrès et les axes de progression de chacun.

Le suivi continu des connaissances acquises sera écrit sur des supports d'évaluation individuels permettant au stagiaire de mesurer sa progression :

- Auto Evaluation continue (1/jour)
- Questionnaire 'Questions réponses'
- Mise en situation
- Questions/réponses à la formatrice ou au groupe
- Entretien en groupe avec l'enseignante
- Entretien individualisé avec l'enseignante sur demande

Une attestation de suivi de Formation est délivrée /stage



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

LA VALIDATION – QUALIFICATION ET ATTESTATION DE FORMATION

A l'issue de la Formation, une attestation de formation est délivrée au stagiaire après évaluation des acquis techniques, théoriques (en référence au contenu des fiches écrites distribuées) et mise en situation de "formateur" ou "médiateur" d'enseignement de la souplesse en Contorsion.

L'évaluation Finale est un moyen de vérifier ses acquis, de se motiver pour un objectif d'aboutissement et une occasion de 'partage' et de synergie de groupe.

Les Modalités d'évaluation pour l'optention de la Validation sont organisées comme suit :

Les épreuves finales se composent de 3 épreuves :

Epreuve E1 – Accompagnement professionnel (épreuve pratique).

Elle se compose de deux parties comme suite :

- Le candidat réalise des figures de contorsion que le jury observe et évalue selon la grille de notation associée à l'art de la contorsion enseigné dans la formation.
- Le candidat réalise un accompagnement dans le conditions réelles d'accompagnement professionnel. Le centre met à disposition un modèle pour réaliser la reconstitution d'accompagnement.

Durée : 5 heures.

Composition du jury: 2 professionnels de la danse et/ou des métiers du cirque, ou professeur de yoga, tous externes.

Epreuve E2 – Etudes de cas (écrit)

Le candidat répond à un ensemble de questions ouvertes demandant la mobilisation des connaissances théoriques et pratiques acquises au cours de la formation. Le format de réponses tient en un « dossier » de 15 pages. Les réponses doivent être argumentées, le candidat exprime ses réponses sous la forme de textes argumentatifs et de croquis pour illustrer ses réponses.

Durée : 5h00.

Composition du jury : 2 professionnels de la danse et/ou des métiers du cirque, ou professeur de yoga, tous externes.

ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE

CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.



Epreuve E3 – Résolution d'un cas pratique (oral)

Le candidat échange avec le jury sur un cas pratique à résoudre à partir d'un sujet imposé. Le candidat répond à la problématique à l'oral et accompagne son argumentaire de figures de contorsion à titre d'illustration.

Durée : 45 minutes

Composition du jury : 2 professionnels de la danse et/ou des métiers du cirque, ou professeur de yoga, tous externes.

LA FORMATRICE ET CRÉATRICE DE LA MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT FCNP®

NADÈGE PAINEAU,

EST TOUT À LA FOIS DANSEUSE CONTORSIONNISTE (OPÉRA DE PARIS), CHORÉGRAPHE, SCÉNOGRAPHE ET COSTUMIÈRE POUR LES CRÉATIONS DE SPECTACLES PUIS PÉDAGOGUE ÉVOLUTIVE POUR LES COURS DE DANSE, ET DE CONTORSION AUPRÈS D'ENFANTS ET D'ADULTES (CENTRE DES ARTS VIVANTS, CENTRE ÉLÉPHANT PANAME À PARIS, FLAC FLOC À BUSSY SAINT GEORGES).

DANS UNE DÉMARCHE CONTINUE D'APPRENTISSAGE ET DE DÉCOUVERTE, ELLE EST DEVENUE COACH ET MÉDIATRICE PSYCHOCOEURPORELLE, ET FORMATRICE ÉCLAIREUSE, FORMÉE ET DIPLÔMÉE EN ORTHO – BIONOMY® (POSTURATION ET ÉNERGÉTIQUE), EN MASSAGE SENSITIF CAMILLI® DE BIEN-ÊTRE (PSYCHOCORPOREL), EN CHRYSOTHÉRAPIE (MÉDECINE SCIENCE EGYPTIENNE) ET EN SONOTHÉRAPIE (PURIFICATION PAR LE SON)

NADÈGE PAINEAU A CRÉÉ LA MÉTHODE FORMATION CONTORSION AUX FINS D'ACCOMPAGNER SA PROPRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE DANS L'ÉCOUTE, LA BIENVEILLANCE ET LA SÉRÉNITÉ PSYCHIQUE, CORPORELLE ET PHYSIQUE. CECI AUX FINS DE 'DURER' ET POURSUIVRE SA PASSION DANS L'EXERCICE DE SON MÉTIER DANS LES MEILLEURES CONDITIONS.

ELLE A PARALLÈLEMENT ET ENSUITE, TRANSMIS CETTE PRATIQUE À 'SES ÉLÈVES' .

LA FORMATION FCNP EST LE FRUIT D'UNE EXPÉRIMENTATION DE + DE 30 ANS D'ENSEIGNEMENT ET DE RÉSULTATS.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

DESCRIPTIF DE LA METHODE FCNP®

Descriptif de la méthode de souplesse

C'est une méthode de relâchement corporel et renforcement, en douceur, des muscles et des articulations, suivi de postures de Contorsion.

Public tous niveaux

Enfants ou Adultes, tout public, débutants ou avancés, professionnels, danseurs/ses ou artistes du cirque ou de la pôle dance ou du Yoga...

Souhaitant s'assouplir dans la conscience du corps, relâcher les tensions, se sentir grandi, s'allonger, avec un nouveau regard sur soi.

Composition et circulation de la séance

Les exercices proposés sont des mouvements de relaxation en étirements, de l'équilibre en souplesse, du renforcement des muscles profonds, accompagnés de recherche autour de la respiration profonde et de l'observation de la circulation des fluides du corps.

Esthétique détaillée

C'est un travail minutieux qui recherche en priorité la précision de la lecture confortable des mouvements du corps, de l'occupation de l'espace dans les articulations déliées avec écoute de l'esthétique propre à chacun en osmose avec son chemin corporel de fluidité et d'aisance



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

PAROLES DU MOT CONTORSION PAR NADÈGE

CONTORSION DU CORPS, ESPRIT LÉGER (ARTICLE MAGAZINE)

C COMME CONSCIENCE CORPORELLE

LA CONTORSION EST UNE OPPORTUNITÉ FINE ET RAVISSANTE D'ACCÉDER À UNE FORME DE CONSCIENCE CORPORELLE EN PLUSIEURS ÉTAPES.

IL FAUT D'ABORD ASSOULPIR LE CORPS, LES MUSCLES, LES TENDONS. ÇA SUPPOSE UN TEMPS LONG DE PRÉPARATION. PUIS, ON FINIT PAR LÂCHER PRISE.

ON SE LIBÈRE DE TOUTES FORMES DE PENSÉE POUR ALLER À L'ESSENTIEL DE NOUS-MÊME.

O COMME OUVERTURE

EN CONTORSION, ON NE TRANSPIRE PAS FORCÉMENT, MAIS ON PEUT RESSENTIR UN DÉGAGEMENT DE CHALEUR. LE CORPS EST COMME UNE USINE À GAZ.

LA CIRCULATION DES GAZ À TRAVERS LA LYPHME, LE SANG, LE SYSTÈME NERVEUX, PROVOQUE UNE RÉACTION PROCHE DE L'ÉLECTROMAGNÉTISME.

LES ARTICULATIONS SE DÉGAGENT ET LIBÈRENT TOUT CE QUI SERAIT STOCKÉ LÀ : LES TOXIQUES, LES MÉMOIRES ANCIENNES. ON PEUT AVOIR UN ÉCLAIR DE CONSCIENCE ET L'IMPRESSION DE SE DIFFUSER, COMME SI NOTRE CORPS DEVENAIT PLUS AMPLE.

C'EST CE QUE J'APPELLE FONDRE DANS L'ESPACE.

N COMME NEUROSCIENCES

L'OUVERTURE DE CONSCIENCE CORRESPOND À LA DILATATION DE L'HYPHYPHYSSE ET DE L'ÉPIPHYSSE, DERRIÈRE LE TROISIÈME ŒIL, PROCHES DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL, QUI VA ALORS S'ACTIONNER ET S'APaiser JUSQU'À NOUS FAIRE ENTRER DANS UN ÉTAT SOPHRONIQUE, RENCONTRÉ JUSTE AVANT LE SOMMEIL.

T COMME TRANSFORMATION

EN CONTORSION, IL Y A UNE TRANSFORMATION DE L'ÊTRE VERS SA PROPRE VÉRITÉ, DOUBLÉE D'UNE TRANSFORMATION PHYSIQUE : LE CORPS VA S'ALLONGER, S'AFFINER.

UNE PRATIQUANTE DE CONTORSION DE HAUT NIVEAU VA GAGNER JUSQU'À SIX CENTIMÈTRES EN TAILLE, ET QUAND IEL S'ARRÊTE, IEL EN PERD ÉGALEMENT.

O COMME OBJECTIF

CHACUN.E DOIT S'APPROPRIER SON OBJECTIF, QUE CE SOIT LE GRAND ÉCART OU LES PIEDS SUR LA TÊTE. MAIS LE CHEMINEMENT EST TELLEMENT IMPORTANT POUR Y ACCÉDER QU'IL EST SOUVENT PLUS PASSIONNANT QUE L'OBJECTIF LUI-MÊME !

LA CONTORSION N'EST PLUS UNIQUEMENT UNE DISCIPLINE DE CIRQUE DESTINÉE À FAIRE PLAISIR AU PUBLIC. AUJOURD'HUI, ON EST EN QUÊTE D'UN PLAISIR PLUS PERSONNEL.

BEAUCOUP D'APPRENTI.E.S CONTORSIONNISTES AIMENT SE SENTIR LÉGER.E.S.

R COMME RÉÉQUILIBRE

PETIT À PETIT, ON ARRIVE À CRÉER UN ÉQUILIBRE CORPS-ESPRIT. ON OBTIENT ALORS UNE ESPÈCE DE SATISFACTION INTÉRIEURE, ET DONC UNE OUVERTURE DU CŒUR.

EN SE SENTANT MIEUX, ON VA PLUS VOLONTIERS S'AIMER, DANS UNE FORME DE VÉRITÉ, PERSONNELLE, INDIVIDUELLE. ÉT CE SERA DE FAIT BEAUCOUP PLUS ÉVIDENT D'AIMER L'AUTRE. LE RÉÉQUILIBRE SE SITUE LÀ.

ÉVOLUTION OXYGÈNE - ENSEIGNEMENT - FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU - EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 - 3 PLACE JACQUES PRÉVERT - 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX - APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.



S COMME SOUPLESSE

ON PEUT TOUS.TES ACCÉDER À NOTRE ASSOULISSEMENT. MAIS LES PERSONNES QUI ONT LES OS PLUS RONDS AURONT PLUS DE FACILITÉ QUE CELLES QUI ONT LES OS PLUS POINTUS. LES CONTORSIONNISTES QUI PRATIQUENT DEPUIS TOUJOURS N'ONT PAS D'ARTHROSE, À CONDITION QUE CE SOIT UNE PRATIQUE RESPECTUEUSE DU CORPS, NON FORCÉE, AVEC UN OBJECTIF QUI NE DÉPASSE PAS LE POTENTIEL PHYSIQUE OU LA LIMITE QU'ON S'EST FIXÉE.

I COMME INVENTION

À TRAVERS DES PRISES DE CONSCIENCE, LA DÉCOUVERTE D'UN NOUVEAU CORPS, PLUS AISÉ, ON DOIT S'INVENTER AUTREMENT ET RECOMPOSER NOTRE VIE AVEC L'ENVIE D'ÊTRE PLUS LÉGER.E, PLUS SOUPLE DANS L'EXISTENCE, PLUS TOLÉRANT.E AVEC NOUS-MÊME ET AVEC LES AUTRES.

O COMME OSMOSE

EN CONTORSION, ON TRAVAILLE LE CORPS ET ON DIFFUSE UNE CHALEUR VERS L'EXTÉRIEUR, PUIS CETTE FORME DISTILLÉE REVIENT VERS LA MATIÈRE CORPORELLE POUR L'ALLÉGER. L'OSMOSE, C'EST L'ACCÈS À UNE FORME DE COMPLÉTUDE ENTRE LE CORPS ET CE QUE CERTAIN.E.S APPELLENT L'AURA, L'ÉNERGIE : UNE PARFAITE COMBINAISON DES DEUX.

N COMME NOUVEAUTÉ

NOUVEAUTÉ, PARCE QUAND ON SE CONTORSIONNE, ON SE DÉCOUVRE, ON DÉCOUVRE L'AUTRE, LE MONDE, AVEC UN NOUVEAU REGARD.



AVIS DES STAGIAIRES – VOICI QUELQUES EXEMPLES :

Appréciations sensibles des résultats des Objectifs de la Formation à travers le témoignage des stagiaires qui ont validés le cursus de la Formation Contorsion Nadège Paineau :

1/ La Formation Nadège Paineau m'a permis de mettre en mots une vocation et de me l'approprier.

Pédagogue par nature, il me manquait les règles, et la conscience pour transmettre. Il n'y a pas un jour, où je ne pense pas à Nadège. C'est une formation complète, ouverte, et introuvable. J'applique sa formation avec mes élèves. Il y a un vrai manque dans la pédagogie actuelle, et une réelle demande en face, des êtres qui veulent apprendre. Sa formation est applicable à tout métier, et à toute voie. Elle n'exclut personne, sauf peut-être ceux qui ne sont pas prêts.

J'ai appris le tact, la clairvoyance, la bonté du cœur, à me remettre en question pour le restant de mes jours car je sais désormais que l'ignorance est le principe même de l'écoute. La Formation Nadège Paineau s'adresse à toute personne cherchant sa voie par-dessus tout, elle coûte le prix de la vérité, et on en ressort vachement plus souple.

Daphné Hausman



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

2/ La formation me permet de pouvoir ouvrir des créneaux de contorsion dans ma future structure à Nantes et j'ai de nombreuses demandes pour des stages en extérieur aussi.
Clémence Labadi

3/ La formation contorsion Nadège Paineau et l'obtention du diplôme m'ont permis d'enseigner la contorsion, en donnant mes propres cours ; cours particuliers de souplesse et contorsion pour adultes et ateliers de conscience corporelle pour des personnes porteuses de handicap.
Gabrielle Raygade

4/ Par cette invitation à se redécouvrir soi-même et les autres à travers les mots, le corps et le toucher, la fonction d'enseignant est plus belle encore car elle permet un regard neuf sur les élèves et donc un meilleur accompagnement, développant en parallèle un sentiment d'accomplissement et vous propulsant plus loin encore sur votre voie. Solaire.
Cécile Koest

5/Plus qu'un enseignement pédagogique, c'est une incursion poussée et extrêmement fine dans la recherche, la compréhension, la forme, et le rythme du vivant. Une formation qui vous mettra autant en épreuve qu'elle vous enseignera qui est l'autre, cet inconnu.
La Formation Contorsion Nadège Paineau m'a permis d'acquérir des outils de langages du corps, une plus vaste compréhension du fonctionnement corporelle humain, de son influence psychosomatique et de ses mécanismes profonds. Elle prévient des relations de causes à effets qui découle de tous les cas que le praticien peut rencontrer lors de ses expériences à venir et nous rappelle une fois de plus à quel point le professeur est avant tout un élève.
Hugo Rizzon.

Appréciations professionnelles des Objectifs de la Formation à travers le témoignage des stagiaires qui ont validés le cursus de la Formation Contorsion Nadège Paineau :

6/ La formation contorsion m'a permis dans un premier temps d'appliquer sur moi-même en tant que danseuse professionnelle et sur mes collègues de travail des techniques d'étirement en conscience en tenant compte de connaissances sur l'anatomie et l'importance de la respiration. Et ce, soit pour gagner en mobilité, soit pour la retrouver après l'apparition d'une tension musculaire après une ou plusieurs prestations en spectacle par exemple. Il arrive désormais régulièrement que les danseurs de ma troupe fassent appel à moi dès qu'ils ressentent une tension musculaire pour que je les aide à la faire disparaître, et il arrive quelquefois que l'on me demande des conseils sur un exercice à même de faire gagner en souplesse sans se faire mal.

Je pense pouvoir dire que cette compétence est reconnue par mes collègues dans l'exercice de notre métier de danseur et qu'ils ont appris à me faire confiance pour ce qui concerne la mobilité des articulations en général.

Dans un second temps, cela m'a permis d'ajouter cette compétence à mon CV et de le rendre plus attrayant en tant qu'enseignante, de me démarquer sur le marché de l'emploi des professeurs de danse.

J'ai en effet mis en avant cette formation pour appuyer le fait que j'étais capable - en plus d'enseigner la danse classique - d'enseigner la souplesse, tant avec un objectif professionnel qu'avec un objectif de loisir et de mobilité.



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

J'ai été engagée en septembre dernier (2023) en tant que professeure de danse classique et la formation contorsion a été considéré comme un atout par ma directrice à tel point que j'enseigne désormais la souplesse et la contorsion à raison d'une heure par semaine pour un public adulte. La question de l'enseignement de cette discipline pour un public enfant dès la saison prochaine (à partir de septembre 2024) se pose également depuis que j'ai proposé un cours d'essai gratuit lors d'un stage il y a 2 mois (février 2024) et que les retours ont été positifs. Cela me permettrait d'ajouter une heure supplémentaire par semaine à mon contrat actuel.

Laurianne Rachez

7/ Étant professeure de danse classique D.E, la Formation Contorsion Nadège Paineau m'a fait évoluer de plusieurs façons.

Elle a été l'occasion d'une remise à niveau de mon savoir-être en tant qu'enseignante. En effet, la formation prépare au rôle de pédagogue en mettant l'accent sur le devoir d'exemplarité. La sécurité physique mais aussi psychoaffective des élèves est une notion primordiale abordée tout au long des différents modules.

Elle m'a permis de compléter le contenu de mes cours de danse classique par des données anatomiques et techniques précises pour le placement des étirements et des postures de contorsion. Auparavant, j'avais du mal à faire progresser mes élèves au niveau de leur souplesse, pourtant indispensable en danse. J'appréhendais de blesser ou de décevoir ceux qui n'ont pas la chance de posséder une souplesse naturelle. Grâce à la formation, je peux à présent accompagner chaque élève avec précision le respect de ses capacités.

J'ai créé une association, pour organiser facilement cours et stages de contorsion.

Je peux, sans doute aucun, témoigner de la plus-value professionnelle apportée par la Formation Contorsion Nadège Paineau car j'ai pu grâce à elle compléter mes heures habituelles d'enseignement.

Je donne en moyenne 2 semaines de stage de contorsion par an, réparties sur l'année pendant les vacances scolaires qui regroupe une vingtaine d'élèves par session. Ses élèves, tous danseurs, mettent en pratique lors de leur discipline respective les notions de contorsion abordées et je reste en contact avec eux s'ils ont des questions pour continuer à les faire progresser. Les précieux outils fournis par la Formation Contorsion font en quelque sorte boue de neige et leurs effets durent dans le temps.

Si mon emploi du temps me le permettait, je donnerais des cours réguliers hebdomadaires car la demande est bien présente et je compte bien sur cette activité si jamais ma situation professionnelle venait à changer.

La contorsion est une discipline difficile composée de points techniques précis et de sa didactique propre. On ne peut l'enseigner de façon sûre sans avoir suivie de formation et la Formation Contorsion Nadège Paineau remplit cette fonction avec excellence.

Elle est à mes yeux un outil indispensable au métier de professeure de contorsion en lui-même ou pour compléter l'enseignement de la danse.

Anne Sophie Vassort



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.

8/ - J'ai acquis énormément de connaissances malgré mon cursus d'éducateur sportif. La formation est très complète, notamment sur les postures spécifiques à la contorsion. Grâce à ça, je suis plus en confiance pour donner des cours. Nadège nous donne toutes les clefs pour assurer la sécurité de nos participants, mais aussi des exercices pour tout type d'élève, selon leur passé sportif, ainsi que les pathologies qu'on peut rencontrer lors de nos cours. Il est important de se former car ce n'est pas anodin la contorsion, on va chercher les limites du corps et il est important de ne pas improviser. Je pensais savoir des choses et finalement non, j'avais tout à apprendre.

- La formation comprend aussi de l'anatomie, avec des explications sur les postures, et les bénéfices. On apprend aussi le langage du corps, qui est très utile pour comprendre les problématiques de nos pratiquants et les aider au mieux à débloquer leur corps. Nadège nous a appris à parer en toute sécurité les participants de nos cours, nous avons un éventail d'exercices afin d'accompagner des débutant comme des vrais contorsionnistes.

- Grâce à cette formation j'ai doublé ma fréquentation d'élèves à mes cours collectifs. L'approche est douce et bien rodée, les exercices sont spécifiques et répondent à une demande de mieux être. J'ai depuis grâce à cette formation développé un projet d'atelier de femmes, où l'on fait de la souplesse en tout petit groupe. Mais aussi, je fais des accompagnements en privé avec des gens qui n'osent pas intégrer les espaces de cours collectifs. Je suis en train de changer ma vie professionnelle depuis la fin de cette formation, car j'ai de plus en plus de demandes.

- Depuis la formation j'ai donc développé un nouveau cours en temps que salarié d'une association, mais aussi ma clientèle en cours privé. J'ai doublé mon chiffre d'affaires grâce à cela. Je n'ai que des retours positifs sur cette méthode. Un grand merci à Nadège d'avoir changé ma vie.

Marine Laffite



ÉVOLUTION OXYGÈNE – ENSEIGNEMENT – FORMATION PROFESSIONNELLE

NADEGE PAINEAU – EVOLUTIONOXYGENE@ORANGE.FR

TEL : 06 16 28 59 13 – 3 PLACE JACQUES PRÈVERT – 77600 BUSSY SAINT GEORGES

SASU EO - SIRET : 89354289400017 RCS MEAUX – APE : 7220Z

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ ENREGISTRÉE SOUS LE NUMERO 11770740677

AUPRES DU PRÉFET DE REGION ILE DE FRANCE
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT.