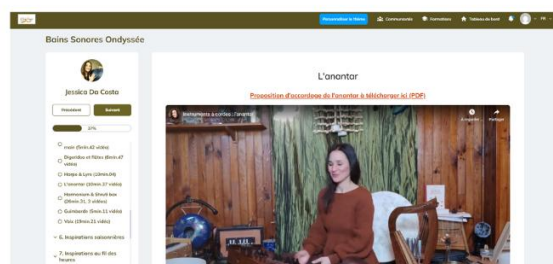
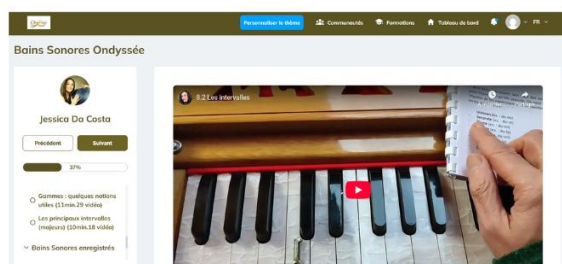




FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION « ANIMER DES SEANCES DE BAINS & VOYAGES SONORES » Format e-learning



Intitulé de l'action de formation

Animer des séances de Bains et Voyages Sonores

Contexte

Un nombre croissant de professionnels de l'enseignement de disciplines sportives ou de loisirs, ainsi que du secteur paramédical, souhaitent proposer la relaxation par les sons en complément de leurs techniques préexistantes. Souvent, ces professionnels ne savent pas comment structurer des séances de relaxation sonore et assurer une relaxation de qualité. Ils ont besoin de bases théoriques et pratiques afin de savoir manier les instruments couramment utilisés en relaxation sonore.

Objectif professionnel

Animer des séances de Bains et Voyages Sonores à visée de bien-être et relaxation, à l'aide d'instruments intuitifs et de sonothérapie

Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

À l'issue de l'action de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Utiliser les sons de divers instruments et la voix pour favoriser une détente profonde
- Elaborer une trame convenablement structurée afin d'assurer le bon déroulement d'une séance de bain ou voyage sonore
- Pratiquer des techniques simples et intuitives de jeu musical à partir d'une variété d'instruments

Public visé

Professionnels de l'enseignement de disciplines sportives ou de loisir (professeurs de yoga, pilates, fitness...) ou du secteur paramédical et du bien-être (praticiens en massage bien-être, sophrologues, relaxologues, psychologues...).

Prérequis

Maîtrise de la langue française et de l'outil informatique, accès internet et possibilité de naviguer sur une plateforme de formation en ligne

Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique ou par messagerie écrite permet de :

- Analyser le besoin en formation du professionnel ;



- Evoquer toute situation de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...).

Le professionnel peut s'inscrire en ligne à tout moment. Le prix, le nombre d'heures de formation, la durée d'accès et les modalités d'évaluation sont affichés sur la page d'inscription. Dès son inscription, il reçoit un mail comprenant un identifiant et un lien pour lui permettre de créer son mot de passe et ainsi d'accéder à la plateforme « ondyssee.systeme.io/school ». Il peut dès lors se connecter sans contraintes horaires.

Durée

12 heures en e-learning (10 heures de cours théoriques en vidéo + 2 heures de lecture, QCM) accessible dès l'inscription

12 heures de travail personnel

Soit un total de 24 heures de formation réparties sur une période de 1 à 12 mois.

Lieu de réalisation

En ligne, plateforme « ondyssee.systeme.io/school »

Méthodes mobilisées

Modalités pédagogiques

Formation Inter-entreprises collective à distance (e-learning et accompagnement en ligne).

Moyens humains

Jessica Da Costa, praticienne en Sonologie – Toucher par les sons depuis 2013, professeure de Yoga spécialisée dans le Yoga du Son depuis 2019 et pédagogue expérimentée diplômée d'Etat depuis 2006.

Moyens matériels

Le prestataire de formation met à disposition des stagiaires les ressources pédagogiques via un accès personnel à une plateforme d'e-learning. L'intervenante fournit le contenu des apprentissages sur la plateforme LMS en ligne Systeme.io. Ce contenu est hébergé sur son propre compte, prenant à sa charge les frais d'hébergement de la formation.

Le stagiaire met à disposition un local propice à la formation (calme) d'au moins 20m², son propre instrumentaire, ainsi qu'une solution d'enregistrement vidéo (ordinateur, tablette, téléphone, caméra...).

E-learning

La partie e-learning de la formation est disponible via la plateforme « ondyssee.systeme.io/school », sous forme de vidéos, audios et documents PDF contenant les bases théoriques de la formation et les déroulés de séances.

Le stagiaire doit disposer d'un débit internet suffisant pour pouvoir se connecter à la plateforme « ondyssee.systeme.io/school ». Il doit bien entendu être muni d'un ordinateur ou d'une tablette et d'une messagerie électronique. Il doit également disposer d'une solution d'enregistrement vidéo (ordinateur, tablette, téléphone, caméra...). Il s'assure enfin d'un environnement propice à la formation (calme).

L'intervenante s'assure du bon déroulement de la formation en ligne via le suivi de la progression du stagiaire, ses réponses aux QCM, ainsi qu'un système de messagerie par lequel l'élève est libre de poser ses questions et faire part de ses remarques. L'intervenante est joignable par courriel, téléphone et via un groupe WhatsApp dédié pour toute assistance technique et pédagogique.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et méthodologiques illustrés d'exemples, temps de pratique et mises en situation.



Modalités de suivi et de sanction

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est réalisé au moyen de :

- relevés de connexion individuels et QCM,
- l'enregistrement audio ou vidéo d'un bain ou voyage sonore, soumis à l'évaluation de l'enseignante.

Un **certificat de réalisation** est remis à chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation, c'est-à-dire : le suivi de l'intégralité des modules e-learning, la validation d'au moins 75% de réussite au QCM et l'obtention un avis favorable à l'examen de la séance réalisée. Ces 3 éléments constituent la totalité de la formation et sont tous nécessaires à sa pleine réalisation.

Critères de réussite :

- Utiliser les sons de divers instruments et la voix pour favoriser une détente profonde
- Elaborer une trame convenablement structurée afin d'assurer le bon déroulement d'une séance de bain ou voyage sonore
- Pratiquer des techniques simples et intuitives de jeu musical à partir d'une variété d'instruments

Contenu

E-learning

- Utilisation de la plateforme e-learning
- Lecture de la trame type d'une séance
- Cadre légal et éthique de la pratique
- Connaissances sur le système nerveux et les différents états selon la Théorie Polyvagale
- Identification des contre-indications
- Théorie sur les états de relaxation, la symbolique du corps (centres majeurs) et des éléments
- Expérimentation et analyse d'un voyage sonore
- Identification des effets de chaque type d'instruments
- Nuances à apporter par rapport à la façon de jouer, l'intensité, les rythmes
- Mesures de sécurité à prendre lors d'une séance de massage sonore individuel, notamment sécurité auditive
- Notions de base d'harmonie musicale : les intervalles musicaux, les gammes tempérées / non tempérées / de Zarlino (dite « gamme thérapeutique »), de Pythagore
- Adaptation des trames selon les participants, le contexte, la saison, l'heure
- Mise à disposition d'exemples de voyages sonores
- Constitution d'un set d'instruments

Travail personnel :

- Pratique instrumentale et vocale
- Préparation et réalisation de bains et/ou voyages sonores dans un but d'entraînement
- Préparation et réalisation d'un bain ou voyage sonore filmé pour évaluation
- Analyse et points d'amélioration du bain sonore réalisé
- Remise du certificat de réalisation de formation

Modalités d'évaluation

En e-learning :

- progression visible du stagiaire dans le visionnage des vidéos ressources,
- réussite, à hauteur d'au moins 75% de bonnes réponses, au QCM qui conclut le cours en ligne.
- Réaliser et enregistrer en audio ou vidéo une séance de bain ou voyage sonore (si le format vidéo est choisi, l'image devra se focaliser sur le stagiaire) et menée de manière satisfaisante selon les critères suivants :
 - Utiliser les sons de divers instruments et la voix pour favoriser une détente profonde
 - Elaborer une trame convenablement structurée afin d'assurer le bon déroulement d'une séance de bain ou voyage sonore
 - Pratiquer des techniques simples et intuitives de jeu musical à partir d'une variété d'instruments



Tarif

280€ nets de taxes par stagiaire pour l'accès à la formation + l'examen final

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Article D.5211-1 et suivants du code du travail), Jessica Da Costa peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (Agefiph Île-de-France, Cap Emploi 77...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Contacts commercial, pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information / inscription : Jessica Da Costa, jessica@ondyssee.fr, 06 61 96 42 22