

mouvement, posture et santé tonique

édité par l'Atelier du Mouvement éducatif La Palestre Michel Fleury
membre affilié à l'ASMOS Association suisse Mouvement et Santé

Site général de La Palestre
www.lapalestre.ch

Tél. +41 24 445 32 65
michelfleury@lapalestre.ch

Août 2011



Puissance, posture ou imposture ? Sympa !
(Koreus.com)

Au sommaire

- 1 Changement de nom pour **MIEUX REBONDIR**
- 2 Aspects posturologiques **MAL DE DOS** tensions musculaires et fonctions corporelles déficientes
- 3 Sublimier sa performance en **SPORT**
- 4 Une **FORMATION** valorisante en posturologie fonctionnelle

L'ASSPEDEP est morte, **vive l'ASMOS !**

Un changement de nom pour mieux rebondir !

En 1988, avec quelques amis, nous avons créé l'Association suisse pour le sport éducatif et la psychocinétique à l'abréviation un peu compliquée : ASSPEDEP. Elisabeth Stalder, Charles Bouche, Yves Bugnon, Frédéric Roth et le soussigné avaient constitué le premier comité.

Cette année 2011, suite à une réflexion nécessaire suggérée par Serge Rinsoz, il a été décidé de modifier l'appellation de ce mouvement « vieux » de 23 ans en

Association Suisse Mouvement et Santé ASMOS.

Un Comité formé de sept personnes la dynamise. Il s'agit de Mmes Julie Pfister (Neuchâtel), Véronique Corthay (Meinier GE), Dominique Matthey (La Sagne NE), et de MM. Serge Rinsoz (Vuarrens), Thierry Demelais (Ste-Croix) et Stephan Kaenel (Yvonand) et j'ai le plaisir de continuer de le présider.

Deux membres d'Honneur le sont depuis pas mal d'années, à savoir Mme Prof Laura Dionigi et Prof. Claudio Gazzaniga, tous deux membres de l'Association Italienne Dr Jean Le Boulch.

Michel Fleury

Consultez le nouveau site de l'ASMOS, en préparation : www.mouvement-et-sante.ch

La Palestre
michel fleury
le mouvement éducatif



Membre affilié à l'ASMOS Association suisse Mouvement et Santé
Echallens - Lausanne - Sion - Yverdon-les-Bains

Centrale romande d'information et inscriptions : +41 (0)24 445 32 65
www.lapalestre.ch - www.maldedos.ch - www.sport-performance.ch

Mal de dos - Tensions musculaires Fonctions corporelles déficientes

Site de la posture *La Palestre*
www.maldedos.ch

Tél. +41 24 445 32 65
michelfleury@maldedos.ch

Urgence :
+41 79 286 57 86

Conférences

Redonner vie à votre dos et à vos articulations par une prise en charge personnelle

Ces conférences publiques organisées par les *Amis de La Palestre* se déroulent à 19h.30 – Entrée libre- Intervenant : Michel Fleury
Centrale romande d'information : 024 445 32 65

SION	Lundi 5 septembre	Hôtel Castel – Scex 38
YVERDON-LES-BAINS	Mardi 6 septembre	Expo-Hôtel - Chamard
LAUSANNE	Mercredi 14 septembre	Continental – Pl. de la Gare
SION	Lundi 3 octobre	Hôtel Castel – Scex 38
YVERDON-LES-BAINS	Vendredi 21 octobre	Expo-Hôtel - Chamard
LAUSANNE	Mercredi 30 novembre	Montchoisi 5

Maintenances posturologiques

Sur inscription
024 – 445 32 65
10 jours avant

VALAIS – CHABLAIX VAUDOIS

Lundi 26 septembre à SION à 19h.30

JURA – NEUCHÂTEL – BERNE – FRIBOURG NORD VAUDOIS

Mardi 18 octobre à YVERDON à 19h.30

GENÈVE + VAUD (RIVIERA - LAUSANNE - LA CÔTE)

Mercredi 26 octobre à LAUSANNE à
19h.30

Conférences des sociétés

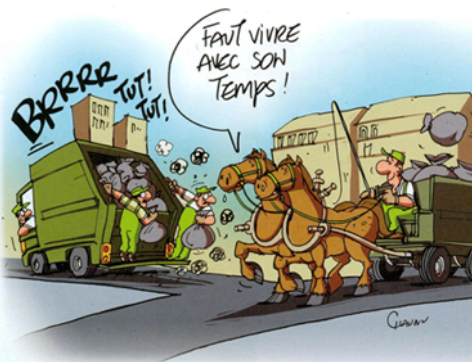
Neuchâtel

Jedi 29 septembre 2011 – CPLN

(org. : Assoc. des hygiénistes dentaires
du canton de Neuchâtel)

Mercredi 12 octobre 2011 – 14h.00 -

Maison Bourgeoiale Vercorin – (org. :
« Age d'Or », club des Aînés de
Vercorin-Chalais)



Association Ecurie des Vues

c/o Jean-Luc Manoury
Route de Suisse
1296 Coppet

info@ecuriedesvues.ch
Téléphone :
Michel Carrel
+41 (0)79 477 53 77



La recherche de la performance ?

Une obsession pas toujours respectueuse : la limite de ce qui est éthiquement acceptable, est trop souvent dépassée.

Et pourtant, la capacité de la personne à sublimer elle-même sa propre performance athlétique et sportive est possible sans tricherie et dans le plus grand respect du sportif que celui-ci soit un athlète d'élite ou amateur.

Les nombreux exemples tant dans les domaines des sports individuels que collectifs, sont là pour illustrer ce formidable potentiel psychomoteur encore inexploité. Nos Livres d'Or de La Palestre démontrent l'intérêt de cette méthodologie où le sportif se prend lui-même en charge.

Résultats : lors de tests ce début d'année, 5 athlètes sur 8 ont amélioré leur performance personnelle après 2 mois (6 sur 8 après 6 mois...).

Avec en prime, la capacité de ces athlètes à gérer leurs problèmes musculaires sans intervention de tiers...

Cours de formation

pour entraîneurs et éducateurs sportifs
(voir page 4)

information / conférence

dans votre société ou club sportif est possible et permet d'agrémenter le programme des entraîneurs ou des dirigeants.

Site des sportifs ambitieux

Consultez www.sport-performance.ch

(en cas d'intérêt, 1^{ère} séance information / formation offerte)

Conférences de Michel Fleury

« UNE AUTRE VOIE POUR LA PERFORMANCE SPORTIVE »

Mercredi 21 septembre

19h.30 – LAUSANNE

Vendredi 30 septembre

19h.30 - YVERDON-LES-BAINS

Jeudi 3 novembre

19h.30 NEUCHÂTEL

Lundi 21 novembre

19h.30 SION



Entreprise générale de construction

Montchoisi 5 - 1006 Lausanne

Tél. 021/617 55 12

Fax 021/617 55 14

www.betabat.ch



Formation d'éducateurs

Site de formation de *La Palestre*
www.lapalestre.ch -rubr.formation

Tél. +41 24 445 32 65
michelfleury@lapalestre.ch

Urgence :
+41 79 286 57 86

Des formations « à la carte »

- 1ab Sensibilisation à la psychocinétique** - Formation lors de deux mardis soir sur 2 mois
- 27.09.2011 - 1^{ère} soirée = 1a ; comment naissent et se développent les mouvements ?
 - 25.10.2011 - 2^e soirée = 1b ; l'évolution du mouvement de l'état embryonnaire à la puberté
- 1cd Sensibilisation à la posturologie fonctionnelle** - Formation lors de deux mardi soir sur 2 mois
- 15.11.2011 - 1^{ère} soirée = 1c ; comment fonctionne le contrôle posturologique ?
 - 06.12.2011 - 1^{ère} soirée = 1d ; apprenez le bien-être posturologique
- 1abcd Cours de sensibilisation et rattrapage** (regroupe les 4 sessions 1a, 1b, 1c, 1d)
- 21+22.01.2012 - Samedi et dimanche de 09h.00 à 11h.30 et de 14h.00 à 16h.30 (voir dessus)
- 2 Cours d'autorégulation tonique** – Formation lors de 6 mardis soir sur 3 mois
- 1^{ère} soirée : apprentissage de l'écoute du corps ; - 2^e s. : le renforcement musculaire tonique ; - 3^e : la gestion des tensions musculaires légères ; 4^e séance : l'élimination des tensions musculaires importantes ; 5^e s. : la gestion posturologique en société ; 6^e s. : la gestion sur le long terme
- Voir programme de formation générale** sur www.lapalestre.ch, rubrique « Formation »

2012 :

une année à découvrir

Université d'été – Cours de formation en psychocinétique et en posturologie fonctionnelle – Manifestations promotionnelles en Suisse romande – Mednat – Conférences – Tables rondes –

le mouvement en mouvements

convient particulièrement aux parents et à toutes les personnes qui ont une charge éducative (éducateurs, entraîneurs, etc.)

▣ Forum européen de psychocinétique de Rome

- Vendredi 9 à dimanche 11 septembre 2011 - Intervention de Michel Fleury : Samedi 10 septembre 2011 – après-midi :

1^{ère} session : la place centrale de la posture en éducation fonctionnelle du mouvement

2^e session : la posturologie fonctionnelle du sport

▣ **Réunion des éducateurs en psychocinétique** - Lausanne - Samedi 17 septembre à Yverdon-les-Bains

▣ **Comité de l'Association suisse Mouvement et santé ASMOS** - Samedi 12 novembre dès 09h.00 à Lausanne

▣ **Cours de perfectionnement des éducateurs en posturologie fonctionnelle**

Samedi 3 décembre 2011 – Yverdon-les-Bains

LOCAL VIVRE MIEUX

Place de l'Hôtel de Ville 8

Serge Rinsoz

078 652 44 80

021 887 84 46 (le soir)

sergerinsoz@vtxmail.ch

1040 Echallens

Roseline Haeller Rinsoz

021 887 84 46 (dès 17h)

076 561 84 46 (Dès 17h)

haellerrinsoz@bluewin.ch

www.localvivremieux.ch

Agréé par *La Palestre* - Echallens-Sion-Yverdon-Lausanne
Affilié à l' ASMOS Association suisse Mouvement et Santé

Nous vous proposons :

Méthode Michel Fleury, massages, Reiki, conseils et ventes de compléments alimentaires Burgerstein (action 20%), et produits Phiten. Nouveau : massage sonore aux bols planétaires tibétains. Avec ce coupon ;

bon pour un essai gratuit. (30mn) S.R.

