

FRANK FORENCICH

MANUEL POUR BOUGER

RETROUVEZ VOTRE EXUBÉRANCE ANIMALE

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Paul Landon



Traduction : Paul Landon.

Maquette de couverture : Matthieu Saintier.

Relecture : Ludivine Baubry et Yvan Gradis.

Dessin de la page 26 conçu par master1305 / Freepik.

Imprimé par Jouve Print Services, à Mayenne (53).

Dépôt légal : 3^e trimestre 2020

ISBN :978-2-9517189-8-2

The Exuberant Animal Experience – Teacher’s guide to philosophy, physicality and rapport.

Copyright © 2019 Frank Forencich ISBN : 978-0-9723358-9-8

www.exuberantanimal.com

Copyright © Éditions Ressources Primordiales, Caen, 2020,
pour la version française.

Tous droits réservés, y compris droits de reproduction, en partie ou en
totalité.

Éditions Ressources Primordiales
www.ressources-primordiales.fr



Instagram

@ressourcesprimordiales

Tous droits réservés.



PRÉSENTATION PAR L'ÉDITEUR

JE BOUGE DONC JE SUIS!

Des millions d'années d'évolution nous ont façonnés (corps et esprit) pour marcher, courir, danser, nager, faire l'amour, grimper, cueillir, lancer, pêcher, nous accroupir, pratiquer la brachiation¹, jouer, jouer et jouer encore. Livre après livre depuis 2003, Frank Forench met en parallèle notre origine (le paléolithique), le monde moderne (le néolithique et l'agriculture) avec la santé, le mouvement et le jeu. Il explique notre lien au monde, comment nous faisons partie du monde, comment celui-ci fait partie de nous (le corps étendu) et pourquoi nous sommes malheureux en vivant en inadéquation avec nos gènes. En bon biologiste il nous permet de comprendre en profondeur qui nous sommes, comment s'est formé notre ADN, et comment faire pour exprimer cet ADN et contribuer à notre santé et à notre bonheur individuel et collectif.

¹ Mode de locomotion qui consiste à passer de branche en branche (dans un arbre) via un système de balancier des bras. Pour mémoire, les humains font partie du groupe des hominoïdes (ou grands singes sans queue) qui comprend les gibbons, les orangs-outans, les gorilles, les chimpanzés et donc les humains. Tous les enfants souhaitent passer de barreau en barreau lorsqu'ils trouvent dans un parc une échelle horizontale, une araignée en corde, une cage à poules... Ils expriment ainsi leur nature d'hominoïde « brachiateur ».

Manuel pour bouger donne les clés pour mettre en pratique son approche qu'il dessine année après année, depuis son premier livre en 2003. Je ne résiste pas d'ailleurs à vous citer tous les titres de ses ouvrages, tellement ils sont évocateurs :

- 2003 – *Play as if Your Life Depends on It* – Joue comme si ta vie en dépendait, mode de vie et exercices fonctionnels pour *Homo sapiens*.
- 2006 – *Exuberant Animal* – L'Animal exubérant ; santé, jeux et mouvement².
- 2010 – *Change Your Body, Change The World* – Changez votre corps, changez le monde ; réflexions sur la santé et le malaise humain.
- 2012 – *Stresscraft* – L'Art du stress ; une approche globale de la vie pour la santé et la performance.
- 2014 – *Beautiful Practice* – Belle pratique ; une approche globale de la vie pour la santé, la performance et le malaise humain.
- 2017 – *The Art is Long* – L'art est grand ; le business de la santé et le nouvel activiste guerrier.
- 2018 – *New Old Ways* – Voies anciennes redécouvertes ; santé ancestrale et sagesse pour le monde moderne.
- Et enfin en 2019 – *Manuel pour bouger* – À la rencontre de son animal exubérant, le livre que vous tenez entre vos mains³.

Ce dernier livre est un manuel sur la manière de jouer dans le monde moderne, de recouvrer la santé, d'établir un bon rapport avec nos proches et d'exprimer le code génétique inscrit en nous par des millions d'années d'évolution.

2 Premier ouvrage paru de notre maison d'édition en décembre 2018.

3 NdT : à l'heure où j'écris ces lignes, Frank me fait parvenir le titre de son prochain livre prévu pour octobre 2020 : *The Sapiens Curriculum, Teacher's Guide for an Age of Turmoil* – Le Programme Sapiens, guide de l'enseignant pour une époque de turbulences.

Frank a enseigné le mouvement et les arts martiaux toute sa vie. Après une introduction substantielle (première partie du livre) qui résume les principes qu'il a développés autour du mouvement et de son enseignement, il nous fait partager les mouvements et les jeux qu'il utilise et a mis au point (deuxième partie), enfin il nous explique comment créer/guider/partager des séances de mouvements (troisième partie). Ce livre est court, essentiel, pratique et peut aisément changer notre vie et celle de nos proches/patients/élèves/clients ; il vous permettra d'exprimer votre ADN, de le mettre en mouvement et de retrouver joie de bouger et santé.

Paul Landon, septembre 2020

Fondateur des éditions Ressources Primordiales⁴

Directeur du Centre de formation Le Plaisir d'apprendre⁵

Créateur de l'approche Intégration motrice primordiale⁶

4 www.ressources-primordiales.fr.

5 www.apprendre.org.

6 www.reflexes.org.

LES BONUS DU LIVRE

Notre maison d'édition, Ressources Primordiale, est une structure familiale et nous avons besoin de vous pour continuer à exister et à publier des ouvrages de qualité comme celui-ci. C'est pourquoi, si vous pouviez prendre un peu de votre temps pour noter et [commenter ce livre sur Amazon et la Fnac](#), en parler sur vos réseaux sociaux ou le faire commander chez votre libraire de proximité, *cela nous soutiendrait grandement*, d'avance merci ! Et maintenant, place aux bonus du livre :

L'achat de ce livre vous donne droit à des documents et des vidéos complémentaires. Pour y accéder, vous pouvez *flasher* le code ci-contre ou utiliser l'adresse ci-dessous :



<https://www.ressources-primordiales.fr/presentation/>

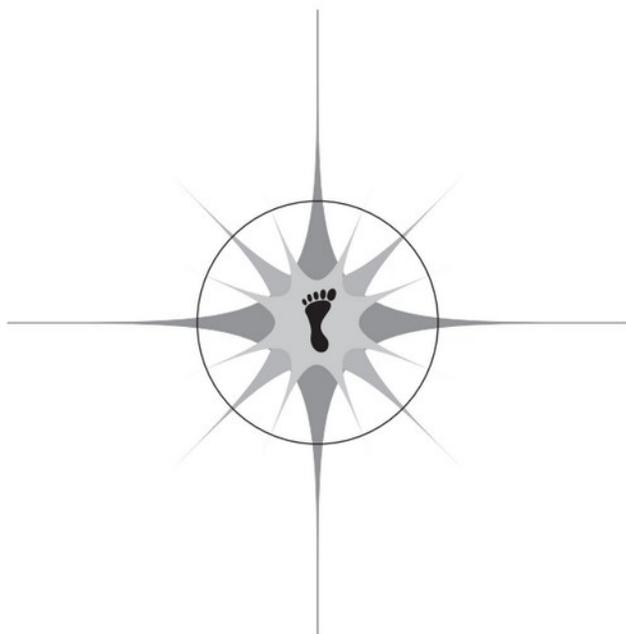
Vous pouvez nous retrouver sur Instagram :
@ressourcesprimordiales.

Aux enseignants parmi nous.

MANUEL POUR BOUGER

Avertissement

*Avant de commencer un programme d'**inactivité** physique
consultez votre médecin.*



INTRODUCTION

« Les plus hautes et les plus belles choses de la vie ne doivent pas être entendues, ni lues, ni vues, mais, si l'on veut, être vécues. »

Søren Kierkegaard

Bienvenue, nous allons expérimenter ensemble ce qu'est d'être un animal exubérant. Ce livre est un guide pour créer des sessions de mouvement efficaces pour les individus et les groupes. Le programme en question concerne la sphère corporelle, l'implication, la santé et la pertinence. Une façon de rendre l'expérience physique enthousiasmante et accessible à tous.

En suivant les recommandations de ce livre, vous élargirez votre répertoire et découvrirez de nouvelles façons de revitaliser votre pratique. Ce faisant, vous découvrirez également des idées et des pratiques passionnantes qui transformeront votre corps et vos performances.

Mais juste pour être clair, ce livre n'est pas un guide pour bien faire. Ce n'est pas non plus un guide sur la performance sportive d'élite, la perte de poids ou l'esthétisme, bien que ces aspects puissent survenir en temps voulu. Le but n'est pas de former de

grands athlètes ou de gagner des compétitions, bien que, si vous êtes entraîneur, vous puissiez être sûr que vos athlètes en profiteront d'une façon significative.

Le but de ce livre est de rendre des personnes enthousiastes, passionnées par la valeur et la puissance de l'expérience physique. L'objectif est de sortir les gens de leur domestication et de les amener à une vie de vitalité, d'implication, de relation et de sens.

SITUATION FÂCHEUSE

Avant de commencer à bouger, il est essentiel de replacer nos efforts dans leur contexte, alors prenons du recul et adoptons une vue d'ensemble de l'histoire humaine et de notre malaise dans le monde moderne.

Pour dire les choses simplement, nos corps animaux ont plusieurs millions d'années, et ont été sculptés par l'évolution pour une vie d'engagement physique vigoureux avec la nature. Notre espèce a environ 300 000 ans, mais nos racines de primates et de mammifères sont beaucoup plus profondes. Chaque détail de notre anatomie, physiologie et psychologie est conçu pour s'adapter à un environnement sauvage, naturel et extérieur. Mais, aujourd'hui, nous essayons de vivre dans un environnement nouveau et étranger, un environnement qui défie notre corps et notre esprit de multiples façons. Bref, nous ne sommes pas en harmonie avec notre monde.

Cette inadéquation se répercute sur l'état de notre corps, notamment par les épidémies, liées au mode de vie, qui balayent la planète : l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques et les troubles connexes. Ces pathologies sont déjà assez graves, mais nous souffrons aussi d'une épidémie d'amnésie sensorimotrice et d'atrophie physique, ainsi que d'un large éventail de troubles psycho-spirituels : anxiété, dépression, dépendances, distractions et autres problèmes d'adaptation.

En même temps, nous souffrons du stress chronique de l'incertitude économique et sociale et, ce qui est encore plus décourageant, de l'effondrement imminent de la biosphère elle-même. Nous sommes confrontés à une série de problèmes graves, qui semblent tous liés les uns aux autres et qui s'accroissent. Aujourd'hui, le graphique en forme de « bâton de hockey⁷ » des modifications radicales est impressionnant : changement climatique, destruction des habitats, appauvrissement des sols et extinction des espèces. Tout cela est sur le point d'entraîner des changements drastiques dans notre avenir immédiat. En d'autres termes, nos luttes pour nous adapter ne font peut-être que commencer.

Le problème de l'inadéquation s'est posé en un clin d'œil et nous n'avons pas encore créé les ajustements dont nous avons si désespérément besoin. En tant que culture, nous n'avons tout simplement pas pris le temps d'élaborer un programme d'adaptation. Dans l'état actuel des choses, nous n'avons pas de programmes d'enseignement spécifiques pour l'inadéquation, l'adaptation psychophysique, l'inégalité sociale, l'aliénation ou la perturbation de l'environnement. Nos méthodes et systèmes éducatifs ne parviennent pas à suivre le rythme des changements radicaux.

Notre échec le plus évident est la façon dont nous traitons le corps. Autrefois élément central de la vie et de la culture humaine, le corps humain moderne est souvent traité comme une chose isolée en soi, un objet locomoteur autonome qui n'a que peu ou pas de lien avec le monde extérieur. Nous essayons de le traiter avec des solutions biochimiques et biomécaniques, mais nous ne sommes toujours pas à la hauteur. Nous sommes inondés de conseils et d'information sur la façon de rester en bonne santé, mais nous ne parvenons pas à créer le genre d'expériences vitales dont les gens ont si désespérément besoin. Il n'est pas étonnant que nous ayons du mal à nous adapter.

7 NdT : qui montre donc une accélération exponentielle.

Et ce n'est que le début. La philosophie de René Descartes se cache à l'arrière-plan de l'éducation et de la culture modernes. C'est-à-dire que nous nous identifions le plus fortement à la cognition. L'esprit et le corps sont considérés comme séparés l'un de l'autre et, ce qui est encore plus affligeant, l'esprit est considéré comme supérieur. Les arts cognitifs sont tenus en haute estime, mais l'éducation physique est considérée comme facultative ou simplement récréative. Les résultats aux examens scolaires sont considérés comme l'apogée de la réussite, tandis que le corps vit dans le marécage de la culture et de la conscience⁸.

En fait, cette dualité cartésienne a été solidement démythifiée par les neurosciences modernes et nous savons maintenant que l'esprit et le corps sont radicalement interconnectés et interdépendants. En d'autres termes, notre cognition est réellement incarnée ; l'intelligence est distribuée dans tout l'organisme et même au-delà. Néanmoins, nous vivons avec une profonde gueule de bois culturelle. Il en résulte que les personnes qui travaillent avec le corps – professeurs d'éducation physique, entraîneurs, professeurs de yoga et préparateurs physiques – reçoivent très peu de soutien ou de respect. C'est l'une des grandes tragédies de notre époque.

L'animal humain a donc des ennuis. Nous sommes inondés de richesses matérielles, de connaissances incroyables et d'outils puissants, mais notre corps et notre esprit souffrent. Nous avons besoin d'un moyen de reprendre contact, de nous liguer avec notre corps, notre physique, notre habitat et les uns avec les autres. Pour ce faire, nous avons besoin d'une méthode simple, fonctionnelle et inclusive, qui rassemble notre corps et notre espèce en un tout cohérent.

8 NdT : on lira avec intérêt, sur ce sujet, les deux ouvrages passionnants, qui ont jeté un pavé dans la mare, d'Antonio Damasio (professeur de psychologie, de neurosciences et de neurologie) :

- *L'Erreur de Descartes*, Odile Jacob, 1995.
- *Spinoza avait raison*, Odile Jacob, 2005.

LE MODÈLE DE L'ANIMAL EXUBÉRANT

C'est précisément dans ce dessein qu'est conçue l'approche *Animal exubérant*. La méthode a des racines qui remontent jusqu'à nos origines de chasseurs-cueilleurs, mais elle a été adaptée pour une pertinence et une fonctionnalité maximales dans le monde moderne. La philosophie, les jeux et les mouvements exposés par ce guide sont le résultat d'une quarantaine d'années d'expérience personnelle, d'essais et de raffinement, issus de diverses disciplines du mouvement comme les arts martiaux, la danse, le yoga et l'entraînement sportif fonctionnel.

En termes plus généraux, la méthode *Animal exubérant* se veut un antidote à l'inadéquation et au défi de la vie dans notre environnement moderne et étranger. C'est un élément clé de l'« adaptation profonde » et du « programme de sauvetage », c'est-à-dire de l'ensemble des pratiques pédagogiques dont nous avons tant besoin pour être pertinents et fonctionnels dans un monde en crise. Cette approche va bien au-delà de la santé et de la forme physique. C'est un antidote à l'aliénation et à l'isolement, au travail de bureau sédentaire, au stress chronique et à la fragmentation de la conscience.

L'implication physique a une influence extrêmement puissante sur la transformation personnelle et même culturelle. Le corps est à la base de beaucoup de nos idées, valeurs, comportements et relations. Nos expériences physiques de sécurité, de danger, de stress, de force et de capacité ont des effets en cascade qui s'étendent bien au-delà de la peau. C'est là que nous pouvons faire changer les choses.

Mais l'implication physique n'est qu'un début. Comme vous le verrez, les mouvements et les jeux introduits par ce guide sont conçus pour développer la personne dans son ensemble, pour établir des relations entre les gens et pour briser le sentiment d'isole-

ment et d'aliénation qui afflige tant d'entre nous. Ceci, tout comme n'importe quel bénéfice corporel, est vital pour notre santé et notre fonctionnement.

LE POUVOIR DE L'EXPÉRIENCE

Nous mettons tout d'abord l'accent sur l'expérience en tant que principal moteur de l'apprentissage et de la transformation humaine. L'entraînement cognitif, c'est bien beau, mais c'est vraiment l'expérience qui guide notre adaptation et notre transformation. L'expérience est le langage du corps et notre maître enseignant. Pour la grande majorité de notre temps sur Terre, notre principal moyen d'éducation et d'apprentissage a été la rencontre directe et physique avec le monde des plantes, des animaux et les habitats. En fait, l'accent que nous mettons aujourd'hui sur l'entraînement cognitif représente un changement radical par rapport au processus d'apprentissage normal et ancestral.

En ce sens, le rôle de l'enseignant, de l'entraîneur ou du formateur n'est pas d'agir en tant que gestionnaire de l'information, des séries ou des répétitions, mais en tant que concepteur expérientiel. En tant que tel, notre objectif est de créer des expériences riches, non seulement en contenu, mais aussi en participation et en sens. Ces expériences devraient servir de contrepoids ou d'antidote à l'oppression du corps et aux conditions de santé hostiles du monde moderne.

Idéalement, nous transporterions nos étudiants et nos clients dans des endroits naturels et sauvages pour rajeunir leur corps et leur esprit. Mais nous devons être réalistes, c'est-à-dire travailler là où nous sommes et avec ce que nous avons sous la main. Cela signifie aussi qu'il faut s'éloigner de l'hypothèse selon laquelle les cours de gymnastique ou l'entraînement physique doivent être donnés dans des installations spécialisées et agencées d'une manière particulière. Notre méthode doit être flexible afin que nous puissions

l'apporter aux gens là où ils se trouvent. Nos expérimentations doivent être simples, pratiques, fonctionnelles et axées sur l'intégration.

Le problème des systèmes éducatifs modernes est que nous noyons nos élèves dans du contenu cognitif tout en les privant de l'expérience naturelle, exubérante et relationnelle qui fait vivre leur corps et leur esprit. Malheureusement, la plus grande partie de notre éducation moderne se fait *in vitro*, c'est-à-dire « dans le verre ». Nous canalisons nos élèves dans des boîtes rigides et isolées (les salles de classe) et les forçons à digérer des montagnes de contenu cognitif, tout en gardant leur corps à l'écart. Par conséquent, les élèves modernes souffrent d'un profond déficit expérientiel qui est tout aussi destructeur que d'autres facteurs de santé négatifs, plus notoires. Ôtez la nature à l'animal et vous lui enlevez sa vie même.

Ce dont nous avons besoin, ce sont des expériences plus immersives, *in vivo*, qui mettent le corps en contact direct avec des défis fonctionnels impliquant tout le corps, de préférence dans un environnement naturel, physique et social. Comme tous les biologistes le savent, si l'on veut vraiment comprendre le fonctionnement d'un organisme, il est essentiel d'étudier cet animal dans son contexte, *in vivo*. C'est pour ça que je fais mienne (revue et corrigée) la citation suivante : *in vivo veritas* (« dans le vivant est la vérité »)⁹.

L'EXPÉRIENCE COMME MÉDECINE

Le pouvoir de l'expérience est immense et nous pourrions dire que l'expérience, lorsqu'elle est structurée et dispensée de la bonne façon, est médecine. Après tout, nous savons que nos rencontres avec le monde changent notre corps au plus profond de nous-mêmes. Les changements épigénétiques, les hormones, les neurotransmetteurs et d'autres influences sont constamment en mouve-

9 NdT : et non *in vino veritas* (« dans le vin se tient la vérité »).

ment, répondant à nos perceptions du danger, du confort, de la menace ou de la sécurité. Changez votre expérience et vous changez vos tissus, le reste de votre vie va de pair.

Bien sûr, nous devons être prudents. Dans le marché hyperbolique d'aujourd'hui, nous sommes confrontés presque continuellement à des prétentions médicales et de santé qui frôlent le miracle. Mais nous pouvons en dire autant avec confiance : le fait de bouger votre corps en relation avec d'autres personnes a le potentiel d'être pleinement transformateur et, oui, guérisseur.

Telles sont donc nos modestes revendications : si vous mettez en place ce genre d'expériences pour vos proches, voici ce qui pourrait se produire :

- amélioration de l'état et de la fonction musculosquelettique ;
- vitalité globale accrue ;
- réduction de l'anxiété sociale, de l'isolement et de la dépression ;
- meilleur sommeil ;
- plus grand sentiment d'appartenance et de communauté ;
- plus grand sens général de l'équilibre et élargissement de notre point de vue.

Naturellement, les gens sont divers. Certains n'en tireront qu'un bénéfice minime et d'autres souffriront sans aucun doute de blessures bénignes en cours de route. Les gens apportent des vulnérabilités préexistantes au mouvement et certaines personnes ne réagissent tout simplement pas bien au défi physique.

Quoi qu'il en soit, rien ne se passera du jour au lendemain. Il n'y a pas de solution miracle. Ce genre d'expérience peut être considéré comme de la « médecine lente ». Cela peut prendre des semaines, des mois ou des années pour que vos clients et vos étu-

dians récoltent leurs récompenses, mais l'effet final sera probablement spectaculaire. La médecine expérimentale peut être lente, mais elle est aussi incroyablement puissante.

GUIDE DE CE MANUEL

Ce livre s'adresse aux entraîneurs, aux professeurs de yoga, aux préparateurs physiques, aux professeurs d'éducation physique et d'arts martiaux et à tous ceux qui cherchent un moyen de créer des cours de mouvement qui soient pertinents, fonctionnels et enthousiasmants.

Ces jeux et mouvements s'adressent à tous les niveaux d'habileté, du débutant à l'athlète avancé, de l'éducation physique des enfants au développement professionnel et à l'organisation d'équipes. Ce recueil est principalement destiné à servir de guide pour faciliter les expériences de mouvement de groupe, mais la plupart de ces mouvements et jeux peuvent être insérés dans des programmes d'entraînement personnel avec même des applications cliniques.

Si vous êtes entraîneur ou un praticien utilisant le mouvement, vous pouvez utiliser ce guide avec vos clients en individuel afin d'approfondir leur expérience. Si vous êtes kinésithérapeute, vous pouvez utiliser ce matériel pour compléter votre pratique clinique. Vous constaterez que bon nombre de ces mouvements sont utiles pour la rééducation et peuvent être thérapeutiques dans le traitement des maladies neuromusculaires. Enfin, vous pouvez utiliser ce guide comme une ressource pour vos mouvements personnels et votre pratique de santé. Vous trouverez des dizaines de mouvements qui vous aideront à compléter ce que vous faites déjà.

Dans tous les cas, ce livre est destiné à un usage pratique. Dans le monde de l'enseignement et du mouvement, le papier est le choix idéal. Un livre classique est simple, durable et fiable – il n'y a rien à programmer, charger, mettre à jour, télécharger ou modifier.

MOUVEMENTS DE BASE

Utilisez cette série de mouvements comme phase préparatoire ou d'échauffement pour l'ensemble du corps. L'occasion de se centrer sur l'ensemble de l'organisme et de se préparer à des défis plus avancés.

Vous pouvez également utiliser cette série de mouvements dans le cadre d'un entraînement sportif. Bien que de nombreux mouvements semblent « faciles », ils peuvent être emmenés à un niveau extrêmement élevé de subtilité et de sophistication. En ralentissant, en vous plaçant sur un pied ou en augmentant l'amplitude des mouvements, vous pouvez mettre au défi même les sportifs les plus accomplis.

SECOUAGE GÉNÉRAL

En position debout, commencez à secouer et à faire vibrer votre corps.

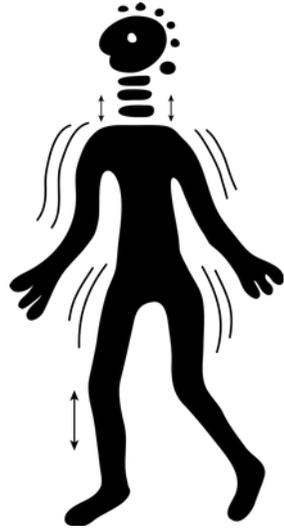
(Vous aurez l'air idiot, mais vous verrez, c'est un bon mouvement.)

Commencez par des mini-accroupissements et sentez la façon dont la vibration se propage dans votre corps. Jouez avec des vibrations globales ou plus subtiles.

Variez votre posture. Utilisez le ressort de vos jambes pour bouger tout votre corps.

En particulier, sentez le rebond de vos omoplates lorsque vous les faites participer au secouage général.

Continuez à vous secouer et à vibrer jusqu'à ce que vous vous sentiez vraiment bien.



BALANCEMENTS DE BRAS DEBOUT

Commencez doucement, puis allez-y plus franchement. Pliez les genoux et travaillez à partir des hanches et du tronc.

Donnez de l'extension à la colonne vertébrale et aux hanches.

Pour approfondir le mouvement, balancez vos bras plus haut pour toucher le ciel.

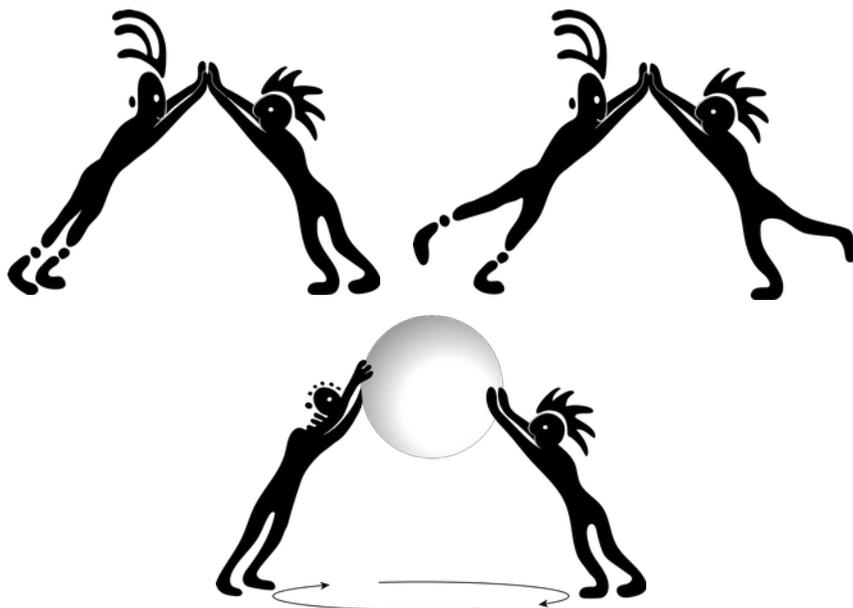
Ensuite, travaillez les diagonales.



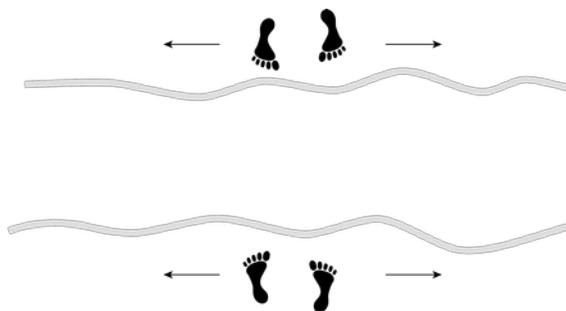
SE PENCHER L'UN SUR L'AUTRE

Planche diagonale, face à face avec le partenaire, paumes à paumes. Ajustez votre distance de façon à avoir une relation confortable – mettez autant de poids que vous le souhaitez sur vos bras et votre torse.

Pas gauche-droit, grandes formes avec les mains, chiens d'arrêt, ballon de gym...



En marche latérale (imaginez que vous êtes au-dessus d'un ruisseau).



BALLON LESTÉ EN SOLO

COURIR SUR PLACE AVEC LA BALLE

Gardez la balle près de votre centre ou déplacez-la comme vous le souhaitez.

Faites le monstre.

Sauts latéraux.



ATTRAPEZ LA BALLE

Utilisez un ballon léger si nécessaire.

Une main fait passer le ballon dans l'autre, à gauche et à droite. Commencez doucement et augmentez l'intensité.

Commencez devant, puis travaillez sur quelques diagonales.



COUDES AU CORPS

Dans cette variante, gardez les coudes près du corps.

Travail de la rotation de l'épaule : accélération et décélération de la coiffe des rotateurs. Bon mouvement de rééducation.

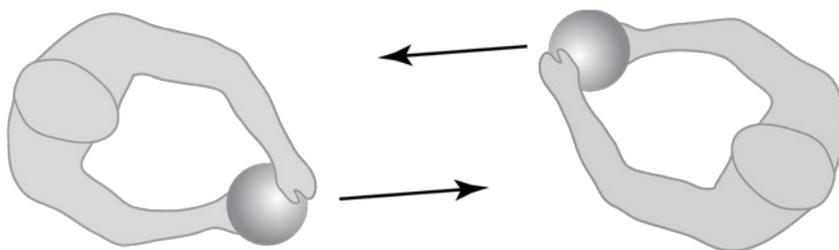
PASSE EN MIROIR

En binôme, chacun avec une balle.

Mettez votre jambe droite en arrière, avec votre balle sur votre hanche droite.

Simultanément faites une bonne passe à votre partenaire, alors que vous exécutez un changement de position.

Trouvez un rythme puis déplacez-vous.

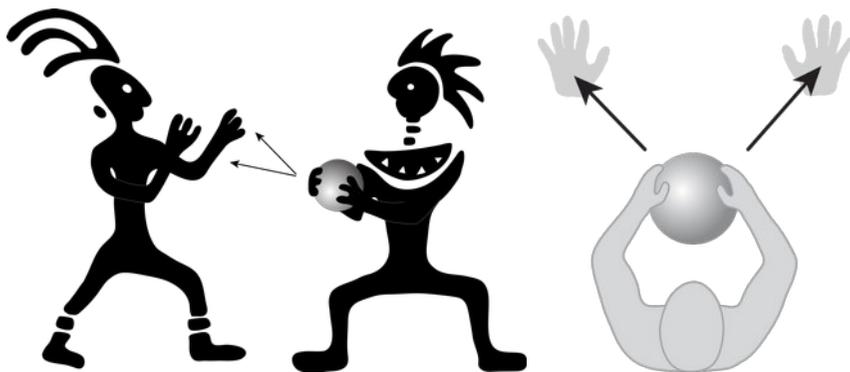


TOUCHER LA CIBLE

De grands mouvements en diagonale.

De la position basse ou sur un pied.

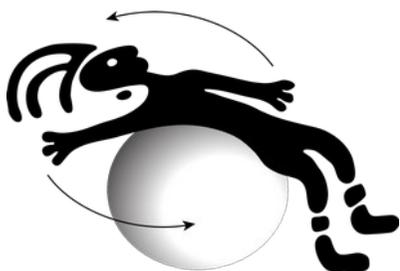
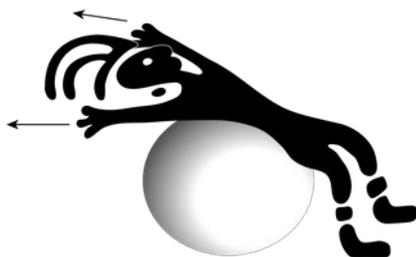
Des mouvements complets ! Le ballon revient jusqu'au corps à chaque répétition. Pour rendre le défi plus important, l'entraîneur se déplace.



BALLON DE GYM

PAR-DESSUS LA TÊTE

Étirez-vous en alternance.par-dessus la tête avec une bonne extension. Faites également des battements avec les bras.

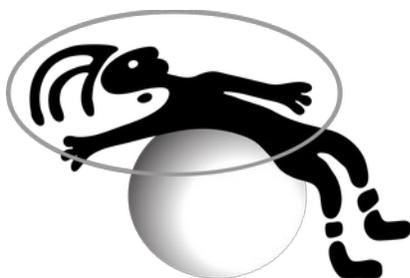


DOS CRAWLÉ

Comme ci-dessus, mais faites des cercles complets.

CERCLES GÉANTS

Tracez un grand cercle avec une main. Faites participer tout votre torse au mouvement. Bougez vos omoplates et ressentez le haut de votre dos.



LES REPTATIONS

Commencez par ramper librement. Laissez un peu les gens expérimenter le mouvement par eux-mêmes dans toutes les directions. Mettez-vous à l'aise avec le mouvement. Si vous avez une colline pas loin, gravissez-la puis redescendez-la. Voici aussi des mouvements à faire :

CONTROATÉRALEMENT

Faites avancer les membres opposés.



HOMOLATÉRALEMENT

Faites avancer les membres du même côté.

LATÉRALEMENT





REPOUSSER DE BALLON LESTÉ

Impliquez tout le corps !

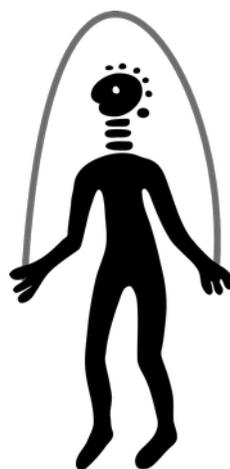
Accroupissements 80-20 avec beaucoup de répétitions !

CORDE À SAUTER IMAGINAIRE

Aucune corde réelle n'est nécessaire.

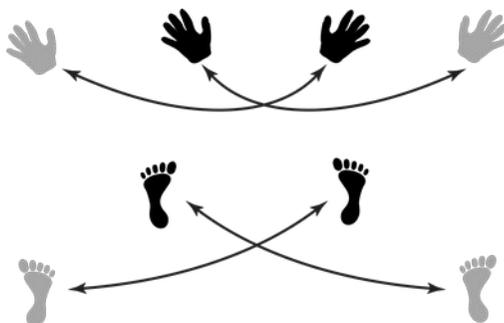
Léger sur vos pieds.

Flottez comme un papillon.



PAS ARRIÈRE AVEC EXTENSION

Respirez ! Beaucoup de répétitions.
De grands pas et des coups en diagonale.
Cherchez à aller loin.



PRISE DE PAROLE

En tant qu'enseignant, entraîneur ou formateur, vous passerez la plupart de votre temps à diriger des expériences de mouvement et à montrer à vos clients et à vos élèves la voie de la vitalité et de l'athlétisme. Mais tôt ou tard, vous serez appelé à parler devant un public. Les gens seront curieux de vos idées et voudront en savoir plus. En fait, le formateur-entraîneur-enseignant aguerri devrait être capable d'offrir une présentation publique aux petits oignons. Ça fait partie du boulot.

La prise de parole en public est une discipline à part entière, mais et il faut s'y préparer. En fait, il y a un chevauchement considérable entre la direction d'une classe de mouvement, le travail avec des individus et le fait de parler à un public. Dans tous les cas, les auditeurs apprécieront votre brièveté, votre clarté, votre sincérité et la maîtrise du matériel.

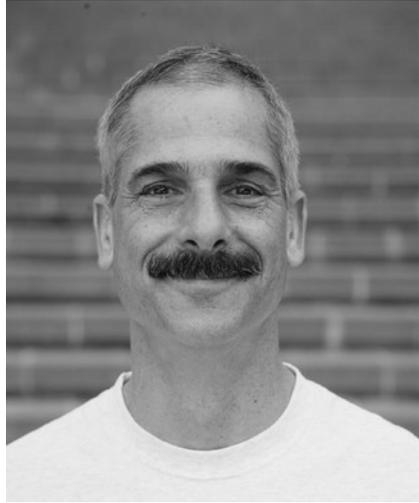
Quelques principes généraux contribueront grandement à faire passer votre message.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Frank Forencich enseigne les arts martiaux et le mouvement fonctionnel depuis plus de trente ans et est l'auteur de plusieurs livres sur la santé et les difficultés humaines, dont *L'Animal exubérant* édité chez Ressources Primordiales.

Diplômé de l'université de Stanford en biologie humaine.

Membre du conseil d'administration de la True Health Initiative. Ceinture noire de karaté et d'aïkido. Vaste expérience en Afrique. Expérience significative en escalade à travers l'Amérique du Nord.



EN SAVOIR PLUS

Ce guide ne fait qu'effleurer la surface de ce qui est possible ; restons en contact, visitez

EXUBERANTANIMAL.COM



TABLE DES MATIÈRES

Présentation par l'éditeur.....	5
Je bouge donc je suis !.....	5
Les bonus du livre.....	8
Introduction.....	13
Situation fâcheuse.....	14
Le modèle de l'animal exubérant.....	17
Le pouvoir de l'expérience.....	18
L'expérience comme médecine.....	19
Guide de ce manuel.....	21
Organisation du manuel.....	22
Terminologie.....	23
Ce dont vous aurez besoin.....	25
Intérieur et extérieur.....	26
L'esprit du débutant et la tasse vide.....	26
Rencontrez votre public.....	28
À la rencontre des corps.....	29
Les règles du dojo.....	32
Sécurité et intensité physique.....	36
Format classique.....	37
Le cours classique.....	38

Mise en place.....	40
Sérieux et légèreté.....	41
La motivation est dans le mouvement.....	43
Concentrez-vous sur la fonction.....	45
Intégration du corps entier.....	46
Le yin et le yang du mouvement.....	48
Points faibles modernes.....	49
Centre/axe/abdominaux.....	51
Pandiculation, oui, étirements, non.....	52
Forme.....	53
Ressentez ce que vous ressentez.....	54
La joie de l'extension.....	55
Mise en lien.....	55
Art martial.....	62
Dosage du stress.....	65
Neuro-optimisme.....	68
Pratiques complémentaires.....	72
Enseignant, formateur, philosophe, entraîneur.....	77
Mouvements de base.....	83
Secouage général.....	84
Balancements de bras debout.....	84
Atteindre le ciel.....	85
Dos crawlé.....	85
Courir sur du papier de riz.....	85
Sprinter sur place.....	86
Par-dessus la tête.....	86
Le monstre qui court sur place.....	86
Le Monstre se déplace latéralement.....	87
Du monstre au patinage.....	87
Ramasser ses chaussettes.....	87
Micro-accroupissements.....	88
Bander son arc.....	88
L'ouvrier.....	88

TABLE DES MATIÈRES

Rotations controlatérales de l'épaule.....	89
Attraper en traversant la ligne médiane.....	89
Courbe enracinée.....	89
Cercles géants.....	90
Cercle dans le plan frontal.....	90
Cerceau (Hula hoop) imaginaire.....	91
Le huit.....	91
Marche arrière avec double extension.....	92
Spirale avec extension-rotation.....	93
Ciel et terre.....	93
Sauterelle.....	94
Cerceau de plomb.....	94
Lâcher le ressort.....	94
Apesanteur antigravité.....	95
La rose des vents (série de mouvements).....	96
Locomotion.....	99
Aussi vite que le vent.....	99
Sports d'hiver.....	100
Marquer l'atterrissage.....	101
Commutateur de position.....	101
L'Arpenteur sur place (pédaler dans la choucroute).....	102
Marcher avec un ballon en l'air.....	104
Marcher sur des œufs.....	104
Slalom et zigzag.....	105
Tourner en rond.....	105
Course en huit.....	106
Courses de monstres.....	106
À cloche-pied par-dessus la ligne.....	106
Double marelle.....	107
Courses latérales.....	107
Navette latérale.....	108
Demi-tour en pleine Course.....	108
Obstacles instables.....	109

La traversée du ruisseau.....	109
Rivière glacée.....	110
Sur le fil.....	110
Prendre son envol.....	110
Placements et bousculades.....	111
Chahuter et pousser.....	112
Poussées en accroupissement.....	113
Déstabilisation de posture.....	114
Version 1 : Poussée en posture stable.....	114
Version 2 : poussée en posture souple avec pas pour absorber	115
Bousculade de judo.....	115
Bousculade au gantelet.....	116
Créateurs de liens.....	117
Le dilemme du trottoir.....	117
Progressions.....	118
Magnétisme animal.....	119
Déstabilisation à la corde.....	120
Touchers de cibles.....	121
Touchers de cibles à 2 entraîneurs.....	122
Le rythme des trois tapes.....	124
Changement de position avec tapes.....	124
Course en cercle.....	125
Course en couple.....	125
Accroupissements de base avec partenaire.....	126
Accroupissements dynamiques avec partenaire.....	126
Se pencher l'un sur l'autre.....	127
Sauvetage en montagne.....	128
Le passage de la crête.....	128
Équilibre sur les mains.....	129
Cap latéral dos à dos.....	129
Orbites.....	130
Trouble déficitaire de l'attention.....	131

TABLE DES MATIÈRES

Triangles équilatéraux.....	132
Cercle d'accroupissements.....	133
Sauter de joie.....	133
Ballon lesté en solo.....	135
Courir sur place avec la balle.....	135
Attrapez la balle.....	135
Coudes au corps.....	135
Cercles dans le plan frontal.....	136
Demi-dos crawlé.....	136
Bonds latéraux.....	136
En huit couchés.....	137
Huit couchés passe en haut.....	137
Coupes obliques.....	137
Balancement sagittal.....	138
Balancement dans le plan frontal.....	138
Boucle avec pas.....	138
Ballon bas.....	139
Mouvements avec le ballon en hauteur.....	139
Huit couchés en bas.....	141
Boucles latérales.....	141
Mouvements sur un pied.....	141
Tout ce que l'on peut tracer avec le ballon lesté.....	142
Jeux avec ballons lestés.....	143
Passe de base.....	143
Passe basse.....	144
Passe chahutée.....	144
Course avec passe latérale.....	145
Course latérale avec passe.....	145
Passe en miroir.....	146
Toucher la cible.....	146
Toucher la cible sur un ballon de gym.....	147
Pompe gravité.....	147
Passe au cerceau.....	148

Tir au panier (2 ou 3 personnes).....	148
Tirs en course (3 personnes).....	149
Trouble déficitaire de l'attention.....	150
Ballon de gym.....	151
Par-dessus la tête.....	151
Dos crawlé.....	151
Cercles géants.....	151
Cercles avec un ballon lesté.....	152
Coups de poing avec des ballons lestés.....	152
Lustrer-frotter.....	152
Arcs sagittaux.....	152
Dos crawlé sur le ventre.....	153
Battre des jambes.....	153
Pompes qui roulent n'amassent pas mousse.....	153
Battements et queue de dauphin sur le dos.....	153
Toucher une cible.....	154
Résistance avec partenaire.....	155
Remorquage.....	155
Remorquage latéral.....	156
Dos à dos.....	156
Épaule contre épaule.....	156
Reptation avec résistance.....	157
Résistance en slalomant.....	157
Résistance en cercle.....	157
Coups tout droit.....	158
Résistance avec partenaire et ballon lesté.....	158
Diagonales avec corde.....	159
Diagonale simple.....	160
Corde transversale.....	160
Lutte axiale (des abdos).....	161
Lutte axiale (des abdos) inversée.....	161
Art martial.....	163
De bas en haut.....	163

TABLE DES MATIÈRES

La roulade.....	164
La roulade avant.....	164
Roulade arrière.....	165
Bousculade de posture.....	166
Proue.....	166
Le dilemme du trottoir version avancée.....	167
Coups droits devant.....	169
Coups en rafale.....	169
Coups rotatifs.....	170
Coupes diagonales.....	170
Lustrez-frottez.....	170
Demi-cercles à l'intérieur.....	171
Série d'uppercuts en arc.....	171
Coups secs avec la main avant.....	172
Coups en cercle.....	172
Blocage intérieur.....	172
Le jeu du gorille.....	173
<i>Sparring</i> en douceur.....	174
Ikkyo.....	177
Bâton : coupe directe à l'épée.....	178
Huit couché avec un seul bras.....	178
Paumes vers le bas.....	179
La botte secrète.....	180
Le bâton aimanté.....	181
Travail au sol.....	183
La vache et le chat.....	183
Chien d'arrêt avec variantes.....	184
Le chien tête en bas.....	184
Pompage du trépied en extension.....	185
La marche de la planche.....	185
Attraper en position de Planche.....	186
Basculer ses hanches.....	186
La nage de la planche.....	186

Mouvements sur le dos.....	187
Les reptations.....	189
Les reptations sur place.....	190
Travail corporel sur balle.....	191
Collations de mouvements.....	193
Secouage et vibration.....	193
Debout dos crawlé.....	193
Rotations controlatérales des épaules.....	193
Rotation et extension.....	194
Cercles géants.....	194
Atteindre le ciel ou ballon lesté en hauteur.....	194
Repousser de ballon lesté.....	195
Corde à sauter imaginaire.....	195
Pas arrière avec extension.....	195
Le chien au bureau, planches et pompes.....	196
Le trépied s'étire.....	196
Rotations des hanches.....	197
Accroupissements sur une jambe.....	197
Extension de jambe.....	198
Chien d'arrêt modifié.....	198
Poteau ou pieu.....	199
Escaliers.....	199
Méditation et respiration.....	200
Retour au travail.....	200
Séance classique (1 heure).....	201
Échauffement : 5 minutes.....	201
Locomotion : 10 minutes.....	201
Lien : 10 minutes.....	202
Résistance avec partenaire : 10 minutes.....	202
Ballon lesté : 10 minutes.....	202
Art martial : 5 minutes.....	202
Méditation et/ou travail de la respiration : 5 minutes.....	202
Paroles de sagesse : 5 minutes.....	202

TABLE DES MATIÈRES

Équipe de démonstration.....	203
Séquence 1 : les bases.....	205
Séquence 2 : locomotion.....	206
Séquence 3 : lien.....	207
Séquence 4 : ballons lestés.....	208
Cercles de tambours.....	209
Exemples de rythmes :.....	210
Prise de parole.....	211
S'entraîner.....	212
Voyage.....	212
La grande Idée.....	213
Structure et méthode ABT.....	214
Règles de Berkum.....	214
Préconisations.....	215
Aller de l'avant.....	217
Appréciations.....	219
À propos de l'auteur.....	221
Table des matières.....	223