

# **INSTITUT D'EUTONIE**

**Fédération d'associations régionales  
d'Eutonie**

---

**Le courrier de la Fédération n° 13**

**Novembre 2014**



**Siège Social :  
Jean-Michel Couteret  
19 rue de la Lauchère – 25340 Clerval  
Tel : 09 63 60 02 28**

# Sommaire

<b>Contacts de l'Institut d'Eutonie, membres du bureau .....</b>	<b>Page 1</b>
<b>Compte rendu de l'Assemblée Générale .....</b>	<b>Page 2</b>
<b>La 13<sup>ème</sup> rencontre :</b>	
▪ <b>Le programme .....</b>	<b>Page 8</b>
▪ <b>Les séances .....</b>	<b>Page 9</b>
▪ <b>Le bilan .....</b>	<b>Page 14</b>
▪ <b>Les e-mails .....</b>	<b>Page 15</b>
<b>Les programmes des Associations .....</b>	<b>Page 16</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>Page 25</b>

# Contacts de l'Institut d'Eutonie

**A.F.C.E** : Jean-Michel COUTERET – 19 rue de la Lauchère – 25 340 Clerval  
Tel : 09.63.60.02.28 – E-mail : j-m.couteret@orange.fr

**ARASHI** : Emilio BELLETTO – Via Petitti n° 5 – 10 126 Turin – Italie  
Tel : 00.39.11.677.192 – E-mail : arashi.eutonia@fastwebnet.it

**A.R.E** : Chantal Duprez – 24 allée Turgot – 59 650 Villeneuve d'Ascq  
Tel : 03.20.91.17.72 – E-mail : eutonie59@gmail.com

**C.M.E** : Michelle RIMINATI – 575 avenue du Canton Vert – 13 190 Allauch  
Tel : 04.91.68.26.42 – E-mail : michelle.riminati@wanadoo.fr

**Eutonie en AQUITAINE** : Christine KIRMAN – 21 rue d'Eysines – 33 700 Mérignac  
E-mail : chriseutonie@orange.fr

**Eutonie en ILE de FRANCE** : Nicole BARROT – 32 rue du Javelot – 75 013 Paris  
Tel : 01.45.82.81.87 – E-mail : coline.barrot@orange.fr

**Eutonie en SUD-OUEST** : Jeany DIDOUAN – Nouaillac – 47 300 Pujols  
Tel : 05.53.36.75.33 – E-mail : jeany.didouan@wanadoo.fr  
ou eutonie.sudouest@gmail.com

**Eutonie VAL de LOIRE** : Pierre-Louis SCHMITT – 4 rue J G. Goulinat – 37 100 Tours  
Tel : 02.47.51.99.42 – E-mail : eutonie.valdeloire@gmail.com

## Bureau de l'I.E

**Président** : Jean-Michel COUTERET – 19 rue de la Lauchère – 25 340 Clerval  
Tel : 09.63.60.02.28 – E-mail : j-m.couteret@orange.fr

**Vice-Président** : Emilio BELLETTO – Via Petitti n° 5 – 10 126 Turin – Italie  
Tel : 00.39.11.677.192 – E-mail : arashi.eutonia@fastwebnet.it

**Trésorière** : Yvette DI RUSSO – 30 rue Grande – 13 490 Jouques  
Tel : 09.66.89.13.91 – E-mail : yvettedirusso-eutonie@yahoo.fr

**Secrétaire** : Nicole Barrot – 32 rue du Javelot – 75 013 Paris  
Tel : 01.45.82.81.87 – E-mail : coline.barrot@orange.fr

**Secrétaire adjointe** : Elsa Mossetti – Italie  
E-mail : elsa.mossetti@gmail.com

# Compte rendu de l'Assemblée Générale de l'Institut d'Eutonie 26 août 2014 à Villedieu

---

## Associations représentées :

**AFCE** : Jean-Michel Couteret

**ARASHI** : Emilio Belletto, Elsa Mossetti, Paola Brino

**C M E** : Michelle Riminati, Eliane Dewilde, Yvette Di Russo, Michèle Thiollière

**Eutonie Ile de France** : Nicole Barrot

**Eutonie en Sud-Ouest** : Josepha Martinez, Fabienne Millat

**Eutonie Val de Loire** : Pierre-Louis Schmitt, Sophie Gibert

**A R E** : un pouvoir

**Eutonie en Aquitaine** : un pouvoir

## Rapport moral de l'année 2013 – Emilio Belletto

L'Assemblée Générale précédente a eu lieu le 21 août 2013 à Villedieu.

Le courrier n° 12 a été adressé aux associations par Fabienne, début novembre. Eliane l'a aussi envoyé par courrier à chaque association début novembre.

Yvette Fabert a adressé le 1<sup>er</sup> mars 2014 une demande pour représenter son mémoire. Cette demande a été acceptée malgré un mois de retard. Il est précisé à la candidate que la date limite de réception de son mémoire par les membres du jury et le Président est fixée au 1<sup>er</sup> juin 2014.

Un jury a été constitué.

A la date du 1<sup>er</sup> juin 2014, le mémoire n'est pas parvenu à l'ensemble des destinataires.

L'examen n'a pas eu lieu.

Un groupe a été constitué pour travailler sur le dossier de la professionnalisation (Jean-Michel, Nicole, Jeany, Arnaud et Sophie).

Une première recherche de renseignements auprès du Ministère du Travail a été effectuée par Arnaud. Celui-ci n'est plus disponible pour cause de reprise d'emploi.

Des questionnaires ont été envoyés par les professeurs d'eutonie, il y a eu quelques retours, en nombre insuffisant cependant, l'enquête doit se poursuivre.

Les écrits, les échanges du « Groupe de Villedieu » se sont poursuivis.

Site Internet :

- Mise en ligne des programmes des associations par Fabienne au fur et à mesure de leur réception.
- Ajout du lien pour le nouveau site du CME.
- Ajout des derniers textes de René Bertrand.
- Mise en ligne de la plaquette et du bulletin d'inscription à la rencontre 2014 courant juin.

(pour plus de détails voir annexe page 25)

### **Vote : rapport moral approuvé avec 11 voix pour, 7 abstentions.**

- Approbation : AFCE / 2 voix - ARASHI / 3 voix - CME / 3 voix -

Eutonie en Ile de France / 3 voix.

- Abstention : Eutonie Val de Loire /3 voix, Eutonie en Sud Ouest /2 voix, ARE /1voix - Eutonie en Aquitaine / 1 voix).

Pierre-Louis lit sa lettre qui dénonce une gestion de crise insatisfaisante pour la soutenance du mémoire d'Yvette Fabert.

### **Rapport financier de l'exercice 2013 - Yvette Di Russo**

→ Recettes de l'année 2013 : 5856,00 €

→ Dépenses de l'année 2013 : 5667,27 €

→ Solde positif de l'année 2013 : + 188,73 €

L'analyse des comptes montre une stabilité des adhésions et des finances saines.

Le remboursement des frais de déplacements des membres du Bureau est maintenu à 60 % du montant total.

(Voir annexes pages 23-24)

**Vote : approuvé à l'unanimité**

## **Motion présentée par Eutonie en Sud-Ouest**

Le Conseil d'Administration après 3 séances de discussions sur la motion, a décidé de la soumettre au vote de l'Assemblée Générale.

Le Vice-président précise : **la motion, en tant qu'avenant, est irrecevable.**

**En Droit, celui qui régit les associations loi 1901, un règlement particulier ne saurait être contraire aux statuts auxquels il est annexé.**

**Vote : la motion est rejetée par 11 voix contre et 7 voix pour.**

•Irrecevabilité : AFCE / 2 voix - ARASHI / 3 voix - CME / 3 voix - Eutonie en Ile de France / 3 voix.

•Pour : Eutonie en Sud Ouest / 2 voix - Eutonie Val de Loire /3 voix - ARE / 1 voix - Eutonie en Aquitaine / 1 voix.

**A la demande d'Eutonie en Sud Ouest, des propositions d'aménagement des modalités de l'examen pourront être étudiées dans le courant de l'année 2014/2015.**

## **Questions diverses**

•Article 7 des statuts : Les postes du Bureau sont à mettre au pluriel pour ne pas être limités en cas de besoin et ne pas décourager d'éventuelles bonnes volontés.

Vote : adopté par 17 voix pour – 1 abstention.

•**Modalités de l'examen : La date de remise du mémoire devra être « au moins 2 mois avant le début de la session ...»** au lieu « d'au moins un mois avant... » comme indiqué dans le texte voté en 2006.

Vote : adopté à l'unanimité.

## **Renouvellement du Bureau**

- **Président : Jean-Michel Couteret** élu avec 12 voix pour, 2 abstentions, 3 voix contre.
- **Vice-président : Emilio Belletto** élu à l'unanimité.
- **Trésorière : Yvette Di Russo** élue à l'unanimité.
- **Secrétaire : Nicole Barrot** élue avec 9 voix pour, 1 abstention, 7 contre.
- **Secrétaire adjointe : Elsa Mossetti** élue à l'unanimité.

**Fabienne Millat** accepte de poursuivre sa collaboration pour la mise à jour du site de l'Institut d'Eutonie.

## **Modification du siège social**

Il est décidé à l'unanimité que le siège social sera fixé chez le Président : Jean-Michel COUTERET 19 rue de la Lauchère 25340 CLERVAL - F

## **Projets**

- Envoi par courrier et par mail du courrier n°13 à chaque associations
- Mise à jour sur le site de l'Institut d'eutonie des dates 2014-2015 de chaque association
- Mise en ligne des plaquettes de 4 associations (AFCE, CME, Eutonie en Aquitaine, Eutonie Val de Loire)
- Mise en ligne au mois de juin du bulletin d'inscription pour la rencontre 2015
- Rencontre 2015 :

La rencontre de l'Institut d'Eutonie est l'occasion d'échanges sur l'eutonie. Pour les professeurs, c'est un enrichissement qui peut être considérée comme une formation continue.

Elle permet la communication d'informations sur ce qui se fait dans les différentes régions.

Les tables rondes sont plutôt à envisager en présence de l'auteur des écrits.

Emilio propose une modification de l'organisation de la rencontre : celle-ci pourrait se dérouler pendant 2/ 3 jours sur un thème défini à l'avance, et serait ouverte aux adhérents des associations.

Une journée serait ensuite consacrée aux réunions institutionnelles avec les représentants des associations.

Ceci est une proposition à étudier.

Les dates disponibles à la Magnanarié : du dimanche soir 23 au vendredi 28 août 2015 à 14 h.

Les inscriptions seront à confirmer très tôt cette année.

Eliane Dewilde - Rédaction complétée par Jean-Michel

# **Proposition de modifications des modalités de l'examen de Professeur d'Eutonie (demande formulée par Eutonie en Sud-Ouest le 25 août 2014)**

## **Rappel de quelques principes, objectifs et moyens**

*Modification du premier paragraphe comme suit :*

La formation des candidats n'est pas assurée par un organisme unique, mais par chacune des associations réunies dans la fédération dénommée Institut d'Eutonie. Les associations peuvent s'inspirer du programme pour la formation professionnelle en eutonie (*adopté par l'assemblée générale du 24 août 2010*).

## **Modalités**

*Ajouts suivants :*

L'examen pour l'obtention du diplôme de professeur d'eutonie est organisé par les associations régionales formatrices adhérentes à l'Institut d'Eutonie. Si une région formatrice ne souhaite pas organiser elle-même les épreuves du candidat, l'examen est organisé par l'Institut d'Eutonie au cours de sa rencontre annuelle. Dans ce cas, la région prévient l'Institut d'Eutonie et présente son candidat avant le 1<sup>er</sup> février de l'année de l'examen.

### **modalités de l'examen dans le cadre de l'association régionale formatrice**

- l'association régionale formatrice s'assure que les candidats présentent des garanties de compétence ; en particulier une bonne connaissance de l'eutonie et l'aptitude à l'utiliser dans des circonstances variées
- l'association régionale prévient le bureau de l'Institut d'Eutonie de son intention d'organiser l'examen d'un ou plusieurs candidats au moins quatre mois avant l'examen.
- Les présidents de l'association régionale et de l'IE constituent à ce moment là le jury. Ils s'accordent sur le choix des membres.
- Le jury comprend trois professeurs d'eutonie, dont :
  - un formateur de l'association régionale formatrice,
  - un professeur d'eutonie adhérent à l'Institut d'Eutonie, président du jury,
  - un professeur d'eutonie adhérent ou non à l'IE

Ces membres du jury devront être diplômés, dans la mesure du possible, depuis au moins 10 ans, et engagés dans la transmission de l'eutonie auprès de publics variés.

Une personne compétente leur sera éventuellement adjointe si la technicité particulière du sujet l'exige.



Si une région formatrice ne peut pas ou ne souhaite pas inclure un formateur de l'association régionale formatrice, il peut être fait appel à un formateur d'une autre association régionale formatrice, ou à défaut à un professeur d'eutonie.

- les épreuves sont conformes à celles préconisées dans le document de l'Institut d'Eutonie relatif au diplôme de professeur d'eutonie (*cf paragraphe « Les épreuves de l'examen »*)

- le candidat peut être autorisé à passer ses épreuves pratiques de pédagogie avec un groupe qu'il a animé pendant son cursus de formation

- en cas de succès, l'Institut d'Eutonie délivre le diplôme de professeur d'eutonie au candidat. Ce diplôme est cosigné par le président de l'association formatrice et par le président de l'Institut d'Eutonie

- les modalités pratiques (lieux, dates, documents demandés, délais, frais, etc...) sont déterminées par chaque association formatrice dans ses statuts ou règlement intérieur. Elle en fait part au secrétariat de l'Institut d'Eutonie

- l'association régionale formatrice s'engage à ne pas organiser les épreuves pendant la rencontre annuelle de l'Institut d'Eutonie

- ces modalités prennent effet au 1<sup>er</sup> septembre 2014

### **modalités de l'examen dans le cadre de l'Institut d'Eutonie**

*à réviser si besoin*

*Ajout d'un titre page 2 :*

**Les épreuves de l'examen à inclure avant le paragraphe :**

**« Soutenance du mémoire : le (la) candidat(e) dispose ... »**

# La 13<sup>ème</sup> rencontre

## Villedieu, du 23 au 27 août 2014

---

### • Le programme

**Samedi 23 août** : accueil des participants – présentation du programme de la rencontre

	<b>Dimanche 24</b>	<b>Lundi 25</b>	<b>Mardi 26</b>	<b>Mercredi 27</b>	<b>Jeudi 28</b>
<b>9h15</b>	<b>Conseil d'administration</b>	<b>Suite du conseil d'administration</b>	<b>Séance de Jean-Michel Couteret</b>	<b>Séance d'Emilio</b>	<b>Séance de Jean-Michel Couteret</b>  <b>Bilan de la rencontre</b>
<b>15h</b>	<b>Séance d'Yvette Di Russo</b>	<b>Séance de Michelle Riminati</b>	<b>Suite du conseil d'administration</b>  <b>Assemblée générale (fin à 18h20)</b>	<b>Echanges sur la verbalisation</b>	
<b>18h</b>	<b>Suite du conseil d'administration</b>				
<b>19h</b>	<b>Bilan de la journée</b>	<b>Bilan de la journée</b>			

## • Les séances

### • Yvette Di Russo : Se rendre disponible pour accueillir l'autre

Par cette séance que je présentais en début de rencontre, j'avais comme objectif de faire le lien entre les participants, pressentant que les échanges entre nous seraient « compliqués ». Je fais partie de l'IE depuis 2002, date à laquelle j'ai participé à la 1<sup>ère</sup> rencontre à Bletterans. C'est là que ma vocation d'eutoniste a vu le jour au contact des professeurs présents. Depuis, j'ai participé tous les ans et c'est avec bonheur que j'ai vu construire l'IE, au fil des années et ceci malgré les divergences qui apparaissaient quelquefois et que nous avons toujours su dépasser. Aussi, c'est avec affection envers les adhérents présents que ma séance avait pour but de rassembler.

#### 1<sup>ère</sup> partie

Pour être disponible, il me paraît important d'être détendu, aussi ce début de séance est consacré à la prise de conscience de son état du moment.

Le sol omniprésent va nous permettre de mieux sentir nos tensions et par différents moyens : repoussés, dessins, observation de l'acte respiratoire, étirements, nous serons peut-être à même d'accueillir l'autre où les autres

#### 2<sup>ème</sup> partie

S'allonger par 2 sur le sol, «tête bêche», une personne aura sa tête vers le mur, l'autre aura ses pieds dans cette direction.

Les bras sont écartés du tronc et une main va toucher celle de son partenaire

- Partant de sa main libre, chacun va pénétrer l'espace intérieur de son membre supérieur, passer par sa ceinture scapulaire jusqu'à l'autre bras l'autre main son autre main qui touche la main de son partenaire. Sentir la main de l'autre, sa qualité : température, texture, etc....., puis remonter en conscience le bras de l'autre vers sa ceinture scapulaire et l'autre bras.\*

- Un partenaire va presser la main de l'autre pour que celui-ci puisse sentir la modification qui intervient lors de ce mouvement dans le bras opposé. Puis, à tour de rôle, les 2 partenaires vont ainsi effectuer cette expérience.

- Puis ensemble, par l'écoute, ils tenteront de se mettre au diapason l'un de l'autre pour effectuer une pression qui ira crescendo, puis decrescendo

#### 3<sup>ème</sup> partie

En ronde, en se tenant par la main, chaque participant pourra sentir la qualité des mains du partenaire à droite et à gauche.

L'un d'entre eux va exercer une pression de la main du partenaire (de droite), celui-ci accompagne mentalement la sensation vers sa ceinture scapulaire en direction de son bras droit et de sa main qui va, à son tour, serrer la main de celui qui est à sa droite. Faire en quelque sorte passer le « courant » de l'un à l'autre.

Ensuite faire dans l'autre sens.

Ensuite tous ensemble, on tentera d'harmoniser la pression des mains par l'écoute des partenaires de droite et de gauche en jouant avec l'intensité des pressions exercées.

#### 4<sup>ème</sup> partie

Se mettre debout, face à face et appuyer la main qui n'a pas travaillé contre la main de son partenaire. Relever toutes les informations qui peuvent parvenir à notre conscience en provenance de l'autre.

Puis, sentir le moment où va naître un mouvement, où les deux partenaires vont être en accord pour évoluer dans l'espace sans tensions en laissant les corps suivre.

## • Michelle Riminati : Séance intitulée « Le triangle »

Une de mes élèves a fait la remarque pendant un cours d'Eutonie que certains de nos os avaient une forme triangulaire et que l'on en trouvait à tous les étages de notre corps !

Je me suis alors documentée sur la représentation de cette surface géométrique. C'est dans un petit livre (Les mathématiques expliquées à mes filles de Denis GUEDJ) que j'ai trouvé des particularités intéressantes par rapport à l'eutonie.

En quoi, cette forme triangulaire peut nous aider à mieux sensibiliser la représentation architecturale de notre structure osseuse?

Pourquoi le triangle est-il si important dans l'univers des formes géométriques?

1) On peut fabriquer avec des triangles, tous les polygones quel que soit leur nombre de cotés. **(Multiplicités et diversités)**

2) C'est la figure la plus visible à cause de son angle aigu (confer la sécurité routière qui utilise cette forme); elle indique une direction Ex : sur les chemins de grande randonnée: un trait + un triangle. **(Repères et direction)**

3) C'est le roi du chiffre 3 (si cher à Gerda Alexander): 3 hauteurs, 3 bissectrices, 3 médiatrices, 3 médianes et le plus extraordinaire, elles se coupent au même endroit: c'est le centre de gravité du triangle. EX : on a besoin de seulement 3 roues pour s'équilibrer (Scooter, tricycle). **(Liens et équilibre des éléments)**

4) Et enfin, si on veut démontrer que 2 triangles sont égaux, on n'a pas besoin d'établir 6 égalités: 3 angles, 3 côtés; on en a besoin que de 3. C'est très économique. **(Economie)**

Et maintenant, je vous propose de percevoir le sensible à l'aide de cette figure géométrique remarquable.

Chaque consigne écrite se terminera par un signe distinctif. Ce signe/ indique un silence suffisamment durable pour laisser les participants être observateurs de leurs sensations émergentes.

1) Allonger sur le sol dans une position qui semble confortable pour vous même: être conscient de la qualité du sol. S'imprégner de sa densité, de sa solidité/. Comment votre corps réagit à ce contact ? Est-ce que le sol vous donne envie de modifier votre position? Là sur le tapis, vous et vos partenaires: êtes-vous sensible à leur proximité?

2) Allonger sur le sol et les jambes fléchies, pieds sur le sol. Être présent à la surface des pieds qui touche le sol. Trouver au niveau de cette surface, la forme triangulaire formée par l'angle aigu du talon, les cotés des bords internes et externes des pieds et le 3ème côté formé soit entre le gros orteil et le petit orteil ou la ligne formée par l'articulation des métatarsiens et premières phalanges des orteils.

3) À partir de cette situation, il est possible d'être présent à cette surface et de cette surface obtenir une épaisseur ou un volume du pied; de proposer des micromouvements à partir des angles et des côtés du pied ou des pieds. EX :

- Simplement soulever le triangle du pied, du sol de telle façon que la peau de la surface du pied reste légèrement en contact avec le sol. Puis le reposer comme pour laisser une marque sur le sol. Quelles observations vous recueillez? /et également avec l'autre pied/.

- Eloigner ou rapprocher les cotés (bords internes et externes) et également le 3ème côté qui se rapprochera du tibia ou du péroné

- Observer les conséquences dans tout les membres inférieurs et vers le bassin ou au delà.

- Trouver l'angle aigu formé par le creux du genou, les 2 cotés formés par les os de la jambe et de la cuisse. Et le 3ème côté entre talon et ischion. Ce 3ème angle qui s'ouvre soit progressivement ou s'aplatit d'un seul coup. Soulever les 2 jambes par l'angle aigu du genou. Laisser libre la recherche individuelle

**4)** Et si l'exploration triangulaire atteignait le bassin qu'est ce que nous trouverions ? Naturellement le sacrum mais aussi le triangle du pubis et des branches vers les ischions, un 3<sup>ème</sup> côté virtuel entre les ischions. Nous proposons de lier ses éléments osseux aux os iliaques de façon à former un tout.

- Pour libérer la pression du sacrum des os iliaques (le 3<sup>ème</sup> côté entre les articulations sacro-iliaques) proposer en plaçant les mains de chaque côté des os iliaques, une présence, un lien, un raccord entre les os iliaques et les mains.

- Déplacer l'angle aigu du sacrum (la pointe du sacrum) latéralement sur le sol, d'une manière infinitésimale et en observer les conséquences.

- Pour atténuer l'état d'attention, être sensible au mouvement de l'acte respiratoire qui atteint les surfaces intérieures du ou des triangles, c'est à dire l'intérieur du bassin osseux.

**5)** Pour demander de changer de position et s'asseoir sur le sol, s'étirer semble être un bon moyen.

**6)** Chaque personne est attentive à la position de ses omoplates sur les côtes, les repérer par des micromouvements à partir des 3 côtés mais aussi à partir des angles. Nous pensons souvent à partir de l'angle aigu, (la pointe de l'omoplate) c'est le plus facile, mais quand est-il à partir des angles vers l'articulation de l'omoplate et la tête de l'humérus ou l'angle opposé (partie intérieure du haut de l'omoplate). Que se passe-t-il ?

- Par 2, soit assis sur une chaise ou sur le sol, l'un derrière l'autre. La personne derrière pose ses mains sur les omoplates de son partenaire devant. Quelques instants de perception de ce contact, l'un vers l'autre. Sentir ce qui se passe quand le partenaire situé devant soi, mobilise ses omoplates d'après les consignes données précédemment.

- Il y aura bien sûr, un changement de position et de rôle et une fin par un petit échange verbal sur les ressentis éprouvés.

**7)** Et ce n'est pas fini... il s'agit de se retrouver debout par 3: retrouver personnellement son état d'équilibre vertical, être présent à l'ensemble des sensations perçues dans les situations précédentes,

- Etablir ensuite un contact physique par les mains et modifier l'état d'équilibre du groupe en utilisant un changement de notre centre de gravité. Les autres partenaires essayant de compenser par leur propre poids.

- Commence alors pour les groupes de 3 (ou 4 forment un losange soit 2 triangles) une recherche où le triangle peut prendre divers angles, côtés, ou chacun ne rompt pas l'équilibre du groupe grâce au contre poids et par divers contact physique des régions du corps. Créativité dans le mouvement d'ensemble.

Quelles sont les observations que j'ai relevées particulièrement après la séance ?

**1)** la durée appropriée des temps de silence pour avoir le temps de sentir, de percevoir.

**2)** le triangle peut être vécu comme virtuel et la région du corps n'est pas le triangle lui-même mais s'inscrit dans cette surface géométrique.

**3)** la séance est représentative dans sa forme à ce que l'on demande pour l'examen (seconde séance) voir diplôme de professeur d'eutonie.

## • Jean-Michel Couteret : Objectifs : conscience, rééducation du périnée

- Assis sur le sol, conscience des ischions puis conscience des fines mobilités du bassin en réalisant de petits déplacements d'un ischion, vers l'avant ou l'arrière, alors que l'autre est posé; ou se déplacer sur le sol à partir de ses ischions.
- Assis sur une chaise, une balle souple entre les ischions. Observation des conséquences sur la balle de la production d'un souffle fort, lèvres pincées.
- Allongé sur le dos, chercher à rapprocher l'ischion droit du gauche, puis le gauche du droit et intention de resserrer les deux. Alternier contractions, relâchement profond.
- Conscience des faces internes du pubis, du sacrum, du coccyx. Chercher à tirer pubis vers sacrum-coccyx, puis sacrum-coccyx en direction du pubis, ensuite, chercher à rapprocher les deux régions ensemble. Dissocier des sphincters, des adducteurs, des fessiers, des abdominaux bas.
- intention de synchroniser les contractions entre ischions et entre pubis/sacrum-coccyx, toujours avec l'alternance: mise en action – relâchement complet.
- Ajouter l'effort (le souffle par exemple) à la mise en place de cette synchronisation.
- Conscience de la région autour de l'anus (une nappe musculaire large), dans un plan plus profond, quatre à cinq centimètres à l'intérieur. Chercher à remonter l'anus vers l'intérieur. Vérifier que le sphincter anal ne se contracte pas en même temps.
- Associer, synchroniser les contractions précédentes et y ajouter l'effort.
- Conscience d'une bandelette musculaire qui s'insère sur le pubis, borde les conduits à droite et à gauche, contourne l'anus par l'arrière, formant un U étroit et long, musclé.
- Chercher à monter l'anus, comme précédemment, puis sur ce plateau, tracter l'anus vers l'avant, le plus possible en direction du pubis et relâcher tout.
- Chercher à mettre en place l'ensemble des contractions, y associer l'effort.

Conseils : en pratiquant plusieurs jours de suite il y aura progrès dans le repérage, l'affinement des perceptions, les différenciations des différentes régions et de la force du maintien des contractions.

Ce sont de petits exercices d'entretien à réaliser ensuite régulièrement.

Bien considérer que cette région doit être à la fois **solide et souple**.

Remarque : la synchronisation du plancher du périnée et des abdominaux bas est la clé du travail de tout exercice d'abdominaux si l'on veut épargner le périnée.

Le public des eutonistes étant très majoritairement féminin, des propositions d'attention et de travail dans cette région seraient, me semble-t-il, les bienvenues.

Et ceci en informant au préalable les élèves que tel ou tel exercice proposé est susceptible de faire ressurgir des éléments, parfois très anciens, de leur vie intra-psychique. En effet, cette région est le lieu d'initiations corporelles qui structurent profondément la vie psychique: initiations sphinctériennes, vie sexuelle, accouchement, autres événements traumatiques ou pathologiques ... avec leurs connotations psychologiques, affectives, émotionnelles, sociales.

### 🌸 **Emilio Belletto :**

J'ai repris les triangles nommés dans la leçon de Michelle Riminati : les parties concernées la clavicule, l'omoplate, les parties gauche et droite du cou, jusqu'à la première côte cachée entre le fond du cou et la partie haute de la cage thoracique.

Prise de conscience de l'élasticité et du mouvement latéral du cou, son transport vers le bas avec l'engagement jusqu'au sacrum, de façon à permettre un équilibre des muscles toniques liés au cou et à la tête qui souvent nous empêchent de réaliser la qualité et la souplesse de tout ce que relie cette partie du corps.

## • Le bilan

A la demande d'Eutonie en Sud Ouest et d'Eutonie en Val de Loire, l'organisation de la rencontre a été modifiée.

Le Conseil d'Administration nous a occupé plus de trois demi-journées. Ce qui a eu pour conséquence la suppression pure et simple de la quasi totalité des tables rondes prévues. Un seul débat a eu lieu à propos de la verbalisation avec une partie seulement des participants.

Les cours donnés ont été vécus comme d'agréables moments régénérateurs malgré un climat parfois oppressant. Les échanges après ces cours se sont révélés positifs et constructifs.

Un nouveau Bureau a été élu pour les quatre années qui viennent. Dans les mois à venir, il y aura à étudier les possibles évolutions des modalités de l'examen au regard des propositions d'Eutonie en Sud Ouest.

La professionnalisation est un dossier qui demande encore du temps. Un point a été fait lors de la rencontre, la relance de ce dossier est impérative si l'on veut aboutir à une demande argumentée auprès du Ministère du Travail.

Des propositions ont été émises concernant l'organisation de la rencontre 2015 : deux premières journées envisagées où seraient donnés différents cours avec un ou deux thèmes, cours suivis d'échanges. Puis deux journées avec les réunions institutionnelles (CA et AG) et des tables rondes.

Reste à savoir s'il y aura ou non des candidats au professorat d'Eutonie.

Enfin, et sur un plan très pratique, notre hôte, Armelle, nous a laissé entendre que notre présence à la Magnanarié n'allait pas de soi pour l'année prochaine. L'ambiance quelque peu délétère et les départs successifs (nous étions quatre le dernier matin) l'ont un peu refroidie.

Il semble que nous devons nous inscrire très tôt (vers décembre) pour nous positionner sur le créneau de dates prévues : du dimanche 23 au vendredi 28 août 2015.

Jean-Michel Couteret



## • Les e-mails

<b>Associations</b>	<b>Nom Prénom</b>	<b>@ mail</b>
<b>AFCE</b>	Jean Michel Couteret	j-m.couteret@orange.fr
	Marie Claire Guinand	marie-claire.guinand@bluewin.ch
	René Bertrand	rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr
<b>ARASHI</b>	Emilio Belletto	arashi.eutonia@fastwebnet.it
	Elsa Mossetti	elsa.mossetti@gmail.com
	Paola Brino	paolabrino@libero.it
<b>ARE</b>	Chantal Duprez	eutonie59@gmail.com
<b>CME</b>	Michelle Riminati	michelle.riminati@wanadoo.fr
	Yvette Di Russo	yvettedirusso-eutonie@yahoo.fr
	Eliane Dewilde	eliane-dewilde@wanadoo.fr
	Carole Isbérie	carole.isberie70@uniagro.fr
	Michel Marchaudon	mic.marchaudon@orange.fr
	Suzon Pelletier	s.a.pelletier@free.fr
	Marie Reynes	mariek.reynes@wanadoo.fr
	Jackie Meunier	jacqueline.meunier@dbmail.com
	Claire Roosen	claire_roosen@hotmail.com
<b>Eutonie en Ile de France</b>	Nicole Barrot	coline.barrot@orange.fr
<b>Eutonie en Aquitaine</b>	Christine Kirman	chriseutonie@orange.fr
<b>Eutonie en Sud-Ouest</b>	Jeany Didouan	jeany.didouan@wanadoo.fr
	Josépha Martinez	josepha.martinez@club-internet.fr
	Fabienne Millat	fabienne.millat@laposte.net
	Arnaud De Margerie	arnaud.demargerie@wanadoo.fr
<b>Eutonie Val de Loire</b>	Pierre-Louis Schmitt	eutonie.valde Loire@gmail.com
	Sophie Gibert	sophie gibert@wanadoo.fr

# Les programmes des Associations

## ASSOCIATION ARASHI (Italie)

**Renseignements** : Emilio Belletto

C.so Dante 58/M - Turin - Italie

Tel : 00.39.11.677.192

E-mail : arashi.eutonia@fastwebnet.it

**Intervenant** : Emilio Belletto, professeur diplômé d'Eutonie

### **Cours hebdomadaires**

**Jour** : Mercredi

**Horaire** : de 20h à 21h30 (1/2 heure de colloque sur la pratique de l'eutonie)

**Lieu** : Arashi – C.so Dante 58/M - Torino

### **Week-ends**

**Dates** : le samedi

22 novembre 2014

24 janvier 2015

21 mars 2015

23 mai 2015

**Horaires** : de 15h à 19h

**Lieu** : Arashi – C.so Dante 58/M – Torino

### **Cours individuels**

Sur rendez-vous, au cabinet de physiothérapie d'Emilio Belletto

Via Petitti – 10 126 Torino – Italie

# ASSOCIATION REGIONALE D'EUTONIE

## (A.R.E)

### **Renseignements :**

- Claudine Anquetil - Tel : 06.81.06.98.70
- Chantal Duprez – Tel : 03.20.91.17.12
- Michel Marchand – Tel : 06.86.55.86.46

### **Intervenants :**

- Claudine Anquetil
- Chantal Duprez
- Michel Marchand

### **Cours du samedi de 9h45 à 11h15 :**

**En 2014 :** 13 – 27 septembre ; 11 octobre  
8 – 22 novembre ; 6 – 20 décembre

**En 2015 :** 10 – 24 janvier ; 7 février ; 21 mars  
4 avril ; 23 mai ; 6 – 20 juin

**Lieu :** 12 chemin des vieux arbres

Studio de danse contemporaine de « Attention à la Marche »  
(près de V2, métro Hôtel de Ville) 59 650 – Villeneuve d'Ascq

### **Cours du lundi de 18h30 à 20h :**

**En 2014 :** 22 septembre ; 6 octobre  
17 – 24 novembre ; 1er – 15 décembre

**En 2015 :** 5 – 19 janvier ; 2 – 16 février  
16 – 30 mars ; 20 avril ; 11 – 18 mai ; 8 – 22 juin

**Lieu :** LA MADELAINE

Place de victoire – 13 rue Courbet

**Site internet :** <http://eutonienordpasdecals.blogspot.fr/>

# ASSOCIATION FRANC-COMTOISE POUR L'EUTONIE (A.F.C.E)

## Renseignements :

Jean-Michel Couteret  
19 rue de la Lauchère - 25 340 CLERVAL  
Tel : 09 63 60 02 28 ou 06 67 65 26 30  
E-mail : [j-m.couteret@orange.fr](mailto:j-m.couteret@orange.fr)

Intervenant : Jean-Michel Couteret

## Week-ends

**Dates :** samedi 22 novembre et dimanche 23 novembre 2014  
samedi 18 avril et dimanche 19 avril 2015  
**Horaires :** du samedi 15h au dimanche 17h  
**Lieu :** La maison d'accueil des Sœurs de la Retraite Chrétienne  
25 210 - Les Fontenelles

## Deux stages en 2015

**Dates :** du dimanche 22 février (10h) au jeudi 26 février (17h)  
du mercredi 8 juillet (10h) au dimanche 12 juillet (17h)  
**Lieu :** La maison d'accueil des Sœurs de la Retraite Chrétienne  
25 210 - Les Fontenelles

## Frais d'hébergement

Week-end : 80 € environ  
Stage : 180 € environ

## Frais pédagogiques

Week-end : adhérents 90 € ; non adhérents 100 €  
Stage : adhérents 200 € ; non adhérents 220 €

**Arrhes :** 40 € à l'inscription

**Cotisation à l'AFCE :** 25 €

## Les samedis de l'eutonie

**Dates :** en 2014 : 11 octobre – 13 décembre  
en 2015 : 24 janvier – 21 mars – 6 juin

**Lieu :** Clerval

**Frais pédagogiques :** adhérents 50 € ; non adhérents 60 €

## Cours hebdomadaires

**A Clerval :** le mardi de 18h30 à 20h

**A Belfort :** le jeudi de 16h à 17h30 dans les locaux de l'association Namasté  
25 rue du Tramway

**Coût :** 50 € pour quatre cours

# **Le collège méditerranéen d'Eutonie**

## **(C.M.E)**

### **Cours hebdomadaires**

▪ **Eliane Dewilde** – Tel : 04.91.72.34.47

à **Marseille** (au Centre socio-culturel du Roy d'Espagne 8<sup>ème</sup>)

Le jeudi de 10h15 à 11h30

▪ **Yvette Di Russo** – Tel : 09.66.89.13.91

à **Jouques** (salle socio-culturelle)

Le lundi de 15h à 16h30

▪ **Michel Marchaudon** – Tel : 04.94.80.80.71

à **Camps La Source** (à côté de Brignoles)

Le mardi de 18h à 19h30

▪ **Jackie Meunier** – Tel : 04.42.27.95.20

à **Aix-en-Provence** (salle Maison Soleil)

Le mardi à 10h – Le mercredi à 18h30

▪ **Michelle Riminati** – Tel : 04.91.68.26.42 ou 06.11.28.14.38

à **Marseille** : au Centre d'animation du Rouet (8<sup>ème</sup>) le lundi de 17h à 18h30

au Centre d'animation de la Rosière (12<sup>ème</sup>) le mardi de 10h30 à 11h45

▪ **Claire Roosen** – Tel : 06.07.71.45.57

Le lundi à 14h45 – La Tronche

Le mardi à 9h30 – Grenoble

Le vendredi à 10h30 – La Tronche

Le vendredi à 17h – Fontaine

## Week-ends

**Horaires :** Le samedi 14h30 – 18h30  
Le dimanche 9h30 – 12h30 et 14h – 17h

**Lieu :** Lycée militaire – 13 bd des Poilus – 13100 Aix-en-Provence

**Renseignements et inscriptions :** Mariek Reynes – Tel : 04.42.26.03.73

**Thème commun :** Les positions de contrôle en eutonie :

Un outil pour évaluer ses raideurs et déséquilibres toniques, mais aussi pour apprécier les améliorations obtenues au moyen des pratiques propres à l'eutonie.

*Dans son travail, Gerda Alexander a défini et proposé un certain nombre de positions permettant « de voir si nos muscles ont l'élasticité et la longueur normales, conditions primordiales du mouvement et de l'équilibre tonique. »*

**Date :** 15 - 16 novembre 2014

**Intervenantes :** Michelle Riminati et Jackie Meunier

**Thème :** Contact en eutonie au repos et en mouvement

**Date :** 31 janvier et 1er février 2015

**Intervenant :** Raymond Murcia

**Thème :** A la demande des participants

**Date :** 18 et 19 avril 2015

**Intervenants :** Jacline Perrod

**Thème :** Percevoir consciemment les liens sensibles entre les différentes parties du corps et les vivre dans le mouvement

## Les samedis à thème

**Renseignements et inscriptions :** Mariek Reynes – Tel : 04.42.26.03.73

**Lieu :** Centre d'animation du Rouet – rue Bénédicti (2<sup>ème</sup> étage) – 13008 Marseille

**Date :** 11 octobre 2014

**Professeur :** Michel Marchaudon Intervention des stagiaires en formation

**Thème :** En quoi vibrations mécaniques et sonores peuvent-elles influencer notre prise de conscience du corps et notre tonus ?

**Date :** 6 décembre 2014

**Professeur :** Yvette Di Russo Intervention des stagiaires en formation

**Thème :** Evoluer de manière libre et fluide par la récupération de l'élasticité des muscles et des ligaments que la pratique de l'eutonie nous autorise.

**Date :** 21 mars 2015

**Professeur :** Eliane Dewilde Intervention des stagiaires en formation

**Thème :** Bien connaître son bassin – fondement de notre statique – Mieux le vivre ...

**Site internet :** <http://eutonie-cme.fr>

# EUTONIE en AQUITAINE

## **Renseignements:**

Christine Kirman

21 rue d'Eysines - 33 700 Mérignac

E-mail : [chriseutonie@orange.fr](mailto:chriseutonie@orange.fr)

**Intervenante :** Christine Kirman

## **Cours hebdomadaires:**

**Jours :** Mardi et mercredi

**Horaire :** de 18h30 à 20h

**Lieu :** Salle privée – 59 rue Alfred Smith  
33 700 Mérignac  
(prox. Tripode arrêt tram F. Mitterand)

**Jour :** Jeudi

**Horaire :** de 18h30 à 20h

**Lieu :** Espace Virginia  
30 rue Virginia  
33 200 Bordeaux Caudéran

**Jour :** Jeudi Gym Douce

**Horaire :** de 9h15 à 10h15

**Lieu :** Espace Virginia  
30 rue Virginia  
33 200 Bordeaux Caudéran

**Jour :** Vendredi

**Horaire :** de 10h à 11h30

**Lieu :** Centre Loisirs des Deux Villes  
Rue Erik Satie  
33 200 Bordeaux Caudéran

## **Week-ends: Découverte et approfondissement de l'eutonie**

En 2014 : 4 et 5 octobre – 6 et 7 décembre

En 2015 : 7 et 8 février – 21 et 22 mars – 13 et 14 juin

**Lieu :** 59 rue Alfred Smith – 33 700 Mérignac

**Cours individuels:** Sur rendez-vous

**Site internet :** <http://eutonie-entre-loire-et-garonne.over-blog.com>

# **EUTONIE en ILE de France**

## **(E.I.F)**

**Renseignements** : Nicole Barrot

Tel : 01.45.82.81.87

E-mail : coline.barrot@orange.fr

**Intervenante** : Nicole Barrot

### **Cours collectifs à Paris :**

Le mardi de 18h à 19h15 et de 19h30 à 20h45

Le jeudi de 10h15 à 11h30

### **Stages de week-end à Paris :**

**Dates** : 4 et 5 octobre 2014

6 et 7 décembre 2014

7 et 8 février 2015

29 mars 2015

11 avril 2015

6 juin 2015

**Horaires** : le samedi de 15h à 19h et le dimanche de 10h à 17h

### **Stage d'été**

du 17 au 22 août 2015 à la Magnanarié - Villedieu (84)

### **Cours individuels**

Sur rendez-vous



# EUTONIE EN SUD-OUEST

## Dans le Lot et Garonne

**Renseignements :** Jeany Didouan

Nouaillac – 47300 Pujols

Tel : 05.53.36.75.33 ou 06.80.38.50.14

E-mail : jeany.didouan@wanadoo.fr

**Site internet :**

<http://eutonie-entre-loire-et-garonne.over-blog.com/>

**Intervenante :** Jeany Didouan

### Week-ends

**Dates :** En 2014 : 27 et 28 septembre

22 et 23 novembre

En 2015 : 17 et 18 janvier

4 - 5 - 6 avril

30 et 31 mai

**Lieu :** Maison pour tous - 47 440 Casseneuil

### Stages en 2015

**Date :** du 5 au 10 juillet

**Lieu :** Maison pour tous - 47 440 Casseneuil

## Dans le Tarn

**Renseignements :**

Josépha Martinez

Tel : 05 63 54 79 90 ou 06 87 78 14 57

**Intervenante :** Josépha Martinez

E-mail : josepha.martinez @club-internet.fr

**Cours hebdomadaires :**

**Jour :** Mardi

**Horaires :** de 12h30 à 13h30 et de 20h à 21h30

**Lieu :** 17 rue du Roc – Albi

**Jour :** mercredi

**Horaire :** de 18h30 à 20h

**Lieu :** Ancien dojo – place St-Michel - Rabastens

**Ateliers mensuels :**

**Variations sur le mouvement**

**En 2014 :** 22 novembre

**En 2015 :** 17 janvier

14 mars

6 juin

## Stages de formation

**Intervenantes :** Jeany Didouan et Josépha Martinez

**Dates :** En 2014 : du 28 au 2 novembre

En 2015 : du 18 au 22 février – du 14 mai au 17 mai – du 11 au 15 juillet – en octobre

**Lieu :** Maison pour tous – 47440 Casseneuil ou Saulières (près de Cahors – 46)

**Site internet :** <http://eutonie-entre-loire-et-garonne.over-blog.com/>

# EUTONIE VAL de LOIRE

## Renseignements

Pierre-Louis Schmitt

4 rue Jean-Gabriel Goulinat - 37100 Tours

Tel : 02 47 51 99 42 ou 06 88 34 97 32

Email : eutonie.valdeloire@gmail.com

Jeany Didouan

Nouaillac – 47300 Pujols

Tel : 05.53.36.75.33 ou 06 80 38 50 14

Email : jeany.didouan@wanadoo.fr

## Cours hebdomadaires

<b>Jour :</b> le mardi de 14h à 16h  <b>Lieu :</b> salle des Ateliers du Champ Girault 5 rue du Dr Herpin – 37 000 Tours	<b>Jours :</b> - le lundi de 9h15 à 11h15 et de 19h15 à 20h45 - le mardi de 18h15 à 19h45 <b>Lieu :</b> centre Léo Lagrange Gentiana 90 avenue Maginot – 37 100 Tours
--	--

**Intervenante :** Yvette Fabert

## Week-ends

**Dates :** en 2014 : 11 – 12 octobre ; 13 – 14 décembre

en 2015 : 6 – 7 – 8 mars ; 1 – 2 – 3 mai

**Horaires :** le samedi de 15h à 18h

le dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

**Lieu :** salle des Ateliers du Champ Girault – 5 rue du Dr Herpin – 37 000 Tours

**Intervenante :** Jeany Didouan

**Stage en 2015 :**      **Intervenante :** Jeany Didouan

**Date :** du 5 au 10 juillet

**Lieu :** Casseneuil – 47 440

**Site internet :** <http://eutonie-entre-loire-et-garonne.over-blog.com/>

# Annexes

---

## Rapport financier de l'exercice 2013

<b>Recettes de l'exercice 2013</b>	
Adhésions	1 325,00 €
Cahiers	20,00 €
Hébergement	4 511,00 €
Frais de diplôme	
<b>TOTAL</b>	<b>5 856,00 €</b>

<b>Dépenses de l'exercice 2013</b>	
Hébergement	4 511,00 €
Frais de bureau	66,28 €
Poste téléphone	57,37 €
Publication	
Site Internet	159,00 €
Frais de diplôme	
Frais de déplacement	856,32 €
Tenue de compte	17,30 €
Divers	
<b>TOTAL</b>	<b>5 667,27 €</b>

<b>Recettes de l'année 2013</b>	<b>5 856,00 €</b>
<b>Dépenses de l'année 2013</b>	<b>5 667,27 €</b>
<b>Bilan de l'année 2013</b>	<b>188,73 €</b>

**Solde du compte au 31 décembre 2013 : 3019,01 €**

## **Analyse concernant les recettes**

Associations	Année 2012	Année 2013
AFCE	6 adhérents	7 adhérents
ARE	6 adhérents	9 adhérents
ARASHI	15 adhérents	14 adhérents
CME	23 adhérents	18 adhérents
Eutonie en Ile de France	12 adhérents	12 adhérents
Eutonie en Aquitaine	7 adhérents	6 adhérents
Eutonie en Sud Ouest	10 adhérents	10 adhérents
Eutonie Val de Loire	36 adhérents	36 adhérents
<b>Total</b>	<b>115 adhérents</b>	<b>112 adhérents</b>

**Total des cotisations : 1325 €**

## **Analyse concernant les dépenses**

	Année 2011	Année 2012	Année 2013
Frais de bureau	36,90 €	74,90 €	66,28 €
Publication	207,35 €	100,00 €	
Frais de déplacement	1 038,20 €	713,00 €	856,32 €
Poste téléphone	161,18 €	39,93 €	57,37 €
Site internet	314,48 €	218,80 €	159,00 €
Tenue de compte	11,22 €	14,48 €	17,30 €
Divers	173,60 €		
<b>Total</b>	<b>1 942,93 €</b>	<b>1 161,11 €</b>	<b>1 156,27 €</b>

**Analyse concernant le solde :**

**Année 2011 : - 492,93 €**

**Année 2012 : + 227,19 €**

**Année 2013 : + 188,73 €**

# Interventions sur le site de l'Institut d'Eutonie

## (réalisées par Christine Kirman et Fabienne Millat)

### Septembre 2013

- Mise à jour des programmes des associations pour 2013-2014
- Mise en ligne des plaquettes de 4 associations
- Ajout du lien vers le site du C.M.E
- Dans « Rencontres annuelles », ajout de :  
Rencontre 2013 : le programme de la rencontre

### Octobre 2013

- Dans « Quelles nouvelles ? », ajout de la date de la rencontre 2014

### Décembre 2013

- Mise en ligne des textes : 44-46-48-49-50-52-55-56

### Janvier 2014

- Intervention de Victor pour récupérer la page « Essais libres » qui avait disparu

### Juin 2014

- Mise en ligne du bulletin d'inscription de la 13<sup>ème</sup> rencontre