



Pour un Équilibre plus sur

6e Transmission du programme australien GGG renommé PEPS

Proposée par Simone Roloff et Fabienne Compet

Praticiennes Feldenkrais à Paris et à Nantes

Du 4 au 8 juillet 2026 à TELGRUC-SUR- MER (Finistère)

Le programme australien Getting Grounded Gracefully, basé sur la méthode Feldenkrais et créé par Robert Webb, est une suite de 16 leçons conçues pour améliorer l'équilibre et la marche chez les personnes âgées. Une des spécificités de ce programme est que les leçons se font en position assise, en position debout avec et sans appui et en marchant. Pas de leçon allongée sur le sol – un beau défi.

Nous vous proposons de vous transmettre ces 16 leçons avec un apport théorique, des documents écrits, des études sur le sujet de l'équilibre et une plaquette support de communication prête à l'emploi ainsi que des logos donnant une identité visuelle à PEPS.

Ce sera notre 6^{ème} transmission et vous pourrez profiter de notre expérience.

HISTORIQUE ET OBJECTIFS DE PEPS

Le groupe de travail formé autour de ce programme a vu le jour à l'Université d'été de Feldenkrais France, l'été 2016.

Depuis nous l'avons étudié et transmis à différents groupes de praticiens·nes à Paris, Nantes, et Florac, et nous l'avons aussi enseigné auprès d'un large public. Nous avons appelé le programme dans sa version française PEPS (Pour un Équilibre Plus Sûr) et avons créé une association du nom de *Felden'PEPS*, ainsi qu'un forum pour favoriser l'échange entre collègues. Nous aimons penser qu'un lien entre les anciens et les nouveaux pourrait se tisser. L'objectif étant, à plus ou moins court ou moyen terme, de créer un « pôle ressource » de praticiens·nes Feldenkrais pouvant proposer cette approche de l'amélioration de l'équilibre, complémentaire des actions de prévention existantes dans le domaine. Nous avons constaté que la méthode Feldenkrais est peu présente dans les actions de prévention soutenues par des sponsor (mutuelles, office départementaux financeurs, ARS) alors qu'elle serait très pertinente et que des exemples passés de partenariat avec PEPS démontre que c'est possible et rémunérateur pour les praticiens. D'autres approches proposées par des kinésithérapeutes et des

intervenants sportifs occupent le terrain or nous sommes persuadées que PEPS aurait toute sa place dans ces contextes offrant une manière de faire, fine et structurante. Augmenter la présence de la méthode Feldenkrais dans ces cadres permettrait aussi d'accroître son crédit et sa reconnaissance.

CONTENU DE LA FORMATION

De l'expérimentation

- La transmission des 16 leçons du programme avec apport théorique
- Des temps d'échange et d'analyse à partir des enjeux repérés dans chaque leçon
- Des moments d'expérimentation à partir des thèmes essentiels à la problématique de l'équilibre
- Invitation à des personnes du grand public - une matinée pour partager une PCM et proposer 30 mn de pratique d'If en relation avec les questions relatives à l'équilibre

Transmission de matériel support

Des documents écrits

- Les transcriptions des 16 PCM du programme en français - il s'agit de nos traductions, en versions longues et versions courtes / soit 32 documents -
- Une synthèse récapitulative des 16 leçons
- L'introduction de Robert Webb et la description des contenus des leçons
- Les études australiennes menées par un département kinésithérapie pour l'évaluation du programme Getting Grounded Gracefully
- Des extraits traduits rapidement d'une de ces études
- D'autres études sur l'équilibre (rapport INSERM 2014, autres rapports...)
- Un questionnaire élaboré pour recueillir les observations des participants

Des documents audio

- Les fichiers audio en anglais enregistrés par Robert Web (praticien Feldenkrais et inventeur du programme)
- Les fichiers audio en français réalisés lors de la transmission même c'est-à-dire fait « in situ » avec un petit enregistreur baladeur

Des supports de communication

- Une plaquette de présentation du programme utilisable auprès des structures
- Les logos réalisés par un graphiste professionnel

Quelques mots sur nous et nos parcours

Simone Roloff

Après un diplôme d'ingénieure en agronomie en Allemagne (mon pays natal), je décide de m'installer en France en 1990 et me réoriente professionnellement dans les disciplines artistiques. Des années de pratiques de mime corporel dramatique (technique Etienne Decroux) et le Bharata Natyam (danse classique indienne) me forment à la rigueur et à la précision des gestes. **J'enseigne le Feldenkrais à plein temps depuis 2007** à Paris dans plusieurs lieux et des contextes diverses : aussi bien auprès du grand public qu'en entreprise, ainsi qu'en direction d'enfants aux besoins spécifiques et de publics particuliers (artistes, musiciens, danseurs, mais aussi convalescents).

L'intérêt pour **les processus d'apprentissage** ainsi que **la dimension humaine et pédagogique du travail d'équipe**, me poussent à devenir *assistant trainer* en 2016. J'interviens depuis très régulièrement dans les formations initiales à la méthode Feldenkrais, notamment à IFELD (Lyon) et à Levico (Italie) et continue en tant que *trainer candidate* en 2024, et comme *trainer* en 2026.

Depuis que j'ai connu le programme Getting Grounded Gracefully lors d'une postformation en 2016, je n'ai eu cesse de l'explorer et continuer à poser des questions autour de l'équilibre et de la marche lors de mes cours, ateliers et postformations, recentrant ma recherche personnelle autour du support interne et externe.

Il est essentiel pour moi, avec humour et douceur comme dans le respect de son unicité et complexité, de soutenir, chacun des élèves dans son parcours d'apprentissages singulier. S'il y a des succès, si l'on rencontre des difficultés, c'est toujours **un processus continu de développement personnel et de vie dont il s'agit.**

<https://simone-roloff.fr/postformation/hors-les-murs-prevention-des-troubles-de-lequilibre/>

Fabienne Compet

Praticienne à plein temps de la méthode depuis 15 ans, initialement danseuse professionnelle et chorégraphe, j'ai expérimenté de nombreuses approches du mouvements (Yoga, danse, Body Mind Centering...) avant de rencontrer la méthode Feldenkrais et de choisir de me consacrer pleinement à l'enseignement de celle-ci. À partir de 2011, j'enseigne à Nantes dans des contextes diversifiés : à l'Université (STAPS), Conservatoire régionaux de musique et de danse, Maisons de retraite et à Honolulu/Nantes, un lieu que j'ai fondé qui est consacré en partie au développement des pratiques somatiques.

Je me suis spécialisée en 2016 sur l'étude de l'équilibre au travers notamment du programme australien Getting Grounded Gracefully, le transfert de poids et la question des appuis étaient déjà des notions expérimentées en profondeur dans mon parcours de danseuse. La compréhension des forces antagonistes en jeu dans la gravité est un terrain de recherche que j'explore régulièrement avec les élèves en stages, ateliers, cours hebdomadaires.

En 2018, j'ai reçu une aide du Centre National de la Danse Paris/Pantin pour mener une recherche sur l'usage du langage dans la méthode Feldenkrais, mon questionnement était : comment des variations à ce niveau permettent aux élèves d'approcher différentes modalités « du sentir ».

Depuis 2022, j'accompagne comme pré-assistante les formations de formateurs à Bruxelles au sein de *Bruxelles Éducation*.

EN PRATIQUE

Dates : du Samedi 4 Juillet à 9h30 au Mercredi 8 Juillet à 13h

Lieu : TELGRUC-SUR- MER / Finistère, Presqu'île de Crozon

Durée : 5 jours : 30h de formation

Nous proposons une formation avec 2 formateurs – Simone Roloff – formatrice trainer (praticienne à plein temps depuis 20 ans et intervient depuis 2016 dans les formations) et Fabienne Compét - praticienne (plus de 13 ans d'expérience et une pratique à plein temps)

TARIF : **450€** - ne comprend pas l'hébergement
(435€ pour la post-formation et 15€ d'adhésion à Felden'PEPS (association créée pour diffuser le programme PEPS – *Pour un équilibre plus sur*)

Effectif souhaité du groupe : 10 personnes minimum et 15 maximum
Chaque participant·e s'engage à suivre l'ensemble du module

HORAIRES : Samedi, dimanche, lundi et mardi : de 9h30 à 12h30 puis 14h à 17h30
Mercredi : 9h à 13h

Nous prévoyons de travailler matin et après-midi, mais aurons la chance d'avoir un lieu offrant une grande souplesse dans l'aménagement des horaires

HEBERGEMENT :

- 6 personnes peuvent être hébergées dans la maison de Fabienne qui abrite aussi le lieu de stage : 4 chambres, dont deux double : 25€ la nuit en double - 30€ en simple avec petit déjeuner
- Deux campings sont à 200m : L'Armorique (<https://www.campingarmorique.com/>) et le Panoramique (<https://www.camping-panoramique.com/>)
- Possibilité de location de gîte à proximité - Voir fichier hébergement joint
- Chambre d'hôte : camping de Pen Bellec à Telgruc – 1, 5 km de marche le long de la mer pour rejoindre le lieu de transmission – les Sternes une chambre à 400m /

Il vaut mieux vous y prendre d'avance pour réserver un hébergement.

REPAS :

Contacteur : Simone Roloff - 06 65 11 84 37 ou simfelden@gmail.com