

# FASCIA

by

**Regula Calloni & Nicole Pfister**



**Présentation - Mission – Prestations**

## FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister

Nous étudions le fascia en mouvement de manière approfondie et en pratique, sur nous-même et dans notre travail avec nos clients, depuis 2013. Toutes les deux indépendantes, nous avons créé nos premières formations professionnelles en 2020, et développons dès lors nos activités de formation et d'information sous le label « FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister ».

Le fascia est le chaînon manquant dans la compréhension des humains en tant qu'êtres holistiques, fonctionnellement unifiés par ce tissu qui entoure et interpénètre tous les muscles, os, organes, fibres nerveuses et autres structures, créant un réseau sensoriel à l'échelle du corps.

Une compréhension approfondie du fascia en tant que système des systèmes transforme notre vision du corps humain, de l'entraînement sportif, ainsi que des perspectives thérapeutiques, en faveur d'une approche holistique, intégrative et complémentaire afin de promouvoir une santé et un mieux-être durable. Notre objectif est de fournir aux coachs sportifs, aux thérapeutes manuels et aux professionnels du mouvement **une information uniforme et cohérente en francophonie**.

[www.fascia-by.ch](http://www.fascia-by.ch)

[www.fascia-pilates.ch](http://www.fascia-pilates.ch) – Regula Calloni

[www.nmove.ch](http://www.nmove.ch) – Nicole Pfister



### Notre mission

Notre mission est d'**informer**, d'**instruire** et de **sensibiliser** les professionnels du mouvement, du sport et de la santé, à l'importance de considérer les recherches modernes sur le fascia dans leur pratique d'entraînement et thérapeutique. Dans ce domaine, les connaissances évoluent constamment. Nous nous adressons aux professionnels intéressés par une vision holistique de l'être humain et de la santé.

Notre intention est de **clarifier et structurer** les connaissances issues de la recherche scientifique sur le fascia en provenance du monde entier. Nous voulons transmettre ces informations de manière à ce qu'elles puissent être comprises et appliquées concrètement dans toute modalité sportive, de mouvement ou de thérapie manuelle. Notre enseignement repose sur les études scientifiques les plus récentes et sur l'étude approfondie de ces notions dans notre pratique depuis plusieurs années.

L'étude du neuro-fascia et de la biotenségrité nous amène vers une **vision holistique de l'humain**, qui intègre le corps, l'esprit et l'environnement. Nous relevons le défi d'être accessibles, sans toutefois aller dans la simplification réductrice. Nous sommes conscientes que c'est un changement de paradigme qui prend du temps à s'installer.

À travers nos workshops, formations et partages d'informations, nous soutenons les professionnels du mouvement, du sport et de la santé dans l'actualisation de leurs connaissances sur le corps en mouvement. Nous les soutenons également dans leur enseignement et pratique. Nous les encourageons à s'élever vers une **nouvelle vision qui rassemble** les professionnels du bien-être physique et mental. Nous les motivons à développer, intégrer et partager cette vision holistique dans leurs divers champs d'application.

Nous sommes prêtes à vous faire plonger dans l'univers fascinant du fascia!

*Regula & Nicole*

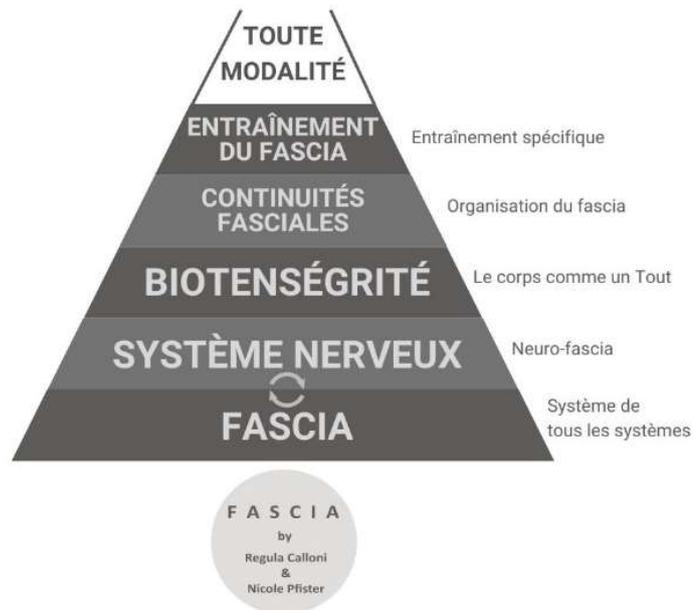
« Ignorez le fascia à vos risques et périls »

B. Parisi, auteur du livre « Fascia Training – a whole-system approach », 2019

## Nos prestations

A travers notre programme “FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister”, nous proposons différentes formations pour soutenir et accompagner les professionnels du mouvement, du sport et de la santé sur le système fascial.

Par le biais des 5 chapitres de la pyramide fascia\_by, nous construisons les fondements d’une compréhension globale et holistique du fonctionnement du corps.



### FASCIA & Training

- ✓ FASCIA & Training, avec certificat FASCIA Trainer
- ✓ FASCIA & Training – Webinaires (infos supplémentaires sur demande)
- ✓ FASCIA & Training – L’art du toucher en coaching (infos supplémentaires sur demande)

### FASCIA & Mouvement

- ✓ FASCIA & Mouvement
- ✓ FASCIA & Mouvement – journée de pratique (infos supplémentaires sur demande)

### FASCIA & Pilates

- ✓ FASCIA & Pilates Matwork & Reformer

# FASCIA & Training

Avec certificat **FASCIA Trainer**

*Une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement*

Formation de deux jours pour les coachs sportifs, spécialistes du mouvement, préparateurs physiques, fitness trainees, thérapeutes manuels.

## OBJECTIFS

- Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux
- Comprendre comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives dans l'entraînement et la thérapie
- Connaître les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Savoir appliquer les 5 piliers fascia\_by de l'entraînement du fascia

## CONTENU THEORIQUE & PRATIQUE

Le fascia

- Définition du fascia, histologie, composition et cartographie
- Les fonctions principales et les propriétés du fascia

Le système nerveux

- Les récepteurs sensoriels dans le fascia
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute

La biotenségrité

- Tenségrité et biotenségrité, définition et historique
- Changement de paradigme, évolution de la biomécanique à la biotenségrité
- Mise en pratique des 4 principes **FASCIA\_by** d'entraînement informé par la biotenségrité

Les continuités fasciales

- Les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke)
- Mise en pratique des 3 principes **FASCIA\_by** des continuités fasciales

L'entraînement du fascia

- Pourquoi entraîner le fascia spécifiquement
- Les 5 piliers **FASCIA\_by** de l'entraînement du fascia
- Utilisation des piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- Utilisation des outils d'auto-relâchement (BLACKROLL®, TMX etc.)

## PRE-REQUIS

- Formation préalable et expérience dans le coaching sportif ou l'enseignement du mouvement
- Visionnage du reportage Arte sur le fascia
- Validation d'un QCM en ligne en amont de la formation (basé sur le reportage Arte)
- Lecture de Anatomy Trains (Tom Myers)
- Lecture de Le Fascia (David Lesondak)

## DOCUMENTS

Workbook (50 pages)

Présentation Powerpoint

Liste de références

## DUREE

2 jours (14 heures)

# FASCIA & Mouvement

*Une vision moderne et des principes applicables à toute modalité d'entraînement*

Formation d'un jour pour les thérapeutes manuels, physiothérapeutes, professionnels de la santé, de la prévention et des soins.

## OBJECTIFS

- Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie
- Expérimenter l'interaction entre le fascia et le système nerveux
- Comprendre comment le paradigme de la biotenségrité ouvre de nouvelles perspectives dans l'entraînement et la thérapie
- Connaître les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement
- Savoir appliquer les 5 piliers fascia\_by de l'entraînement du fascia

## CONTENU THEORIQUE & PRATIQUE

Le fascia

- Définition du fascia, histologie, composition et cartographie
- Les fonctions principales et les propriétés du fascia

Le système nerveux

- Les récepteurs sensoriels dans le fascia
- Communiquer avec le fascia – le rôle du coach / thérapeute

La biotenségrité

- Tenségrité et biotenségrité, définition et historique
- Changement de paradigme, évolution de la biomécanique à la biotenségrité
- Mise en pratique des 4 principes **FASCIA\_by** d'entraînement informé par la biotenségrité

Les continuités fasciales

- Les continuités fasciales pertinentes dans le mouvement (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke)
- Mise en pratique des 3 principes **FASCIA\_by** des continuités fasciales

L'entraînement du fascia

- Pourquoi entraîner le fascia spécifiquement
- Les 5 piliers **FASCIA\_by** de l'entraînement du fascia
- Utilisation des piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique
- Utilisation des outils d'auto-relâchement (BLACKROLL®, TMX etc.)

## PRE-REQUIS

Avoir un corps et de l'intérêt pour le fonctionnement du corps. Nous recommandons aux participants de visionner le reportage de Arte sur le fascia et de remplir le questionnaire en ligne sur le fascia (disponible sur [www.fascia-by.ch](http://www.fascia-by.ch)) en amont de la formation.

## DOCUMENTS

Workbook (50 pages)

Présentation Powerpoint

Liste de références

## DUREE

1 jour (7 heures)

## **FASCIA & Pilates**

Les formations FASCIA & Pilates sont destinées aux enseignants de Pilates qui souhaitent faire évoluer leur enseignement et pratique vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia.

### **Formation FASCIA & Pilates Matwork**

Formation de 3 jours pour les instructeurs Pilates déjà formés au répertoire Pilates et ayant obtenu le certificat FASCIA Trainer en amont.

Disponible auprès de notre partenaire Fitspro

<https://www.fitspro.com/fascia-et-pilates-matwork-2/>

### **Formation FASCIA & Pilates Reformer**

Formation de 4 jours pour les instructeurs Pilates déjà formés au répertoire Pilates et ayant obtenu le certificat FASCIA Trainer en amont.

Disponible auprès de notre partenaire Fitspro

<https://www.fitspro.com/fascia-et-pilates-reformer/>

## Références

Nous proposons des formations, workshops et webinaires depuis 2020 dans le cadre du programme FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister.

Nous intervenons régulièrement auprès des structures suivantes :

- FITSPRO
- LabO RNP
- GHOL – hôpital de Nyon, Sébastien Kuntz
- Physio Valais
- Physio Neuchâtel
- Ligue Suisse contre le rhumatisme