

## ENQUETE AUPRES DES ELEVES DES PRATICIENS DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

1) Caractéristiques de la population enquêtée .....	2
2) Pratique de la gymnastique holistique.....	4
3) Evaluation de la pratique.....	9
4) Evaluation de la pédagogie.....	20
5) Bilan général de la pratique .....	24
VERBATIM.....	26

Traitement de l'enquête :  
Claude Vauclare  
Pauline Vuarin

Pour l'AEDE  
Association des élèves  
du Dr Ehrenfried

Juillet 2007

# 1) Caractéristiques de la population enquêtée

## 1. Sexe

	Effectif	%
Masculin	55	9%
Féminin	540	91%
Total	595	

## 2. Votre âge

	Effectif	%
20 à 29 ans	6	1,0%
30 à 39 ans	26	4,3%
40 à 59 ans	270	45,1%
60 à 69 ans	182	30,4%
70 à 80 ans	91	15,2%
Plus de 80 ans	24	4,0%
Total	599	

## 2. Votre âge / 1. Sexe

	Masculin		Féminin		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 20 ans						
20 à 29 ans	1	2	5	1	6	1
30 à 39 ans	3	5	23	4	26	4
40 à 59 ans	23	42	244	45	267	45
60 à 69 ans	17	31	165	31	182	31
70 à 80 ans	9	16	81	15	90	15
Plus de 80 ans	2	4	21	4	23	4
Total	55	100	539	100	594	100

## 3.1 Votre profession

	Effectif	%
Retraité	232	41%
Autres	336	59%
Total	568	

## 3.2 Autre profession

	Effectif	%
Administration, secrétariat, comptabilité	63	18,8%
Autres professions	6	1,8%
Cadre, expert, conseil	31	9,3%
Commerce et artisanat	15	4,5%
Documentaliste, bibliothécaire	8	2,4%
Enseignement, recherche	55	16,4%
Professions artistiques & littéraire	41	12,2%
Professions de santé	41	12,2%
Professions du travail social	21	6,3%
Psychothérapeute, analyste...	15	4,5%
Retraité	2	0,6%
Sans profession	25	7,5%
Technicien, ingénieur	12	3,6%
Total	335	

### 3.2 Autre profession Profil de modalités<sup>1</sup>

#### Administration, secrétariat, comptabilité

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?	Entre 3 et 6 mois	18	***
29. Votre comportement général a-t-il changé?	Non	14	***
35.1 Autonomie face à vos symptômes et pathologies?	Pas concerné	29	***

#### Professions artistiques & littéraires

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours?	Oui	27	***
34.2 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan psychologique?	Pas concerné	29	***

#### Professions de santé

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
12.1 Si non pourquoi?	Autres	14	***
35.2 Autonomie dans la vie professionnelle	Oui	18	***

#### Psychothérapeute, analyste...

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
18.15. Améliorations sur la cervicalgie?	Oui	12	***

### 4. Où habitez-vous?

	Effectif	%
Une zone urbaine	428	72,8%
Une zone périurbaine	82	13,9%
Une zone rurale	78	13,3%
Total	588	

### 5.1 Activité physique régulière autre que la gymnastique holistique?

	Effectif	%
Aucune	232	39,8%
Autres	351	60,2%
Total	583	

<sup>1</sup> - **Le profil de modalités** permet de mesurer les écarts de comportement d'une sous-population par rapport à la moyenne. Il doit être interprété avec prudence mais donne néanmoins des tendances intéressantes. Exemple de commentaire (cf. tableau supra) : Les professions de l'administration, du secrétariat, de la comptabilité ont plus que les autres une pratique de la gymnastique holistique se situant entre 3 et 6 mois ; Elles déclarent plus fréquemment que les autres que cette pratique n'a pas changé leur comportement général et qu'elles ne sont pas concernées par les effets de la GH sur l'autonomie face aux symptômes et pathologies.

## 2. Votre âge / 5.1 Activité physique régulière autre que la gymnastique holistique?

	Aucune		Autres		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
20 à 29 ans	1		5	1	6	1
30 à 39 ans	12	5	13	4	25	4
40 à 59 ans	105	45	160	46	265	46
60 à 69 ans	56	24	119	34	175	30
70 à 80 ans	44	19	43	12	87	15
Plus de 80 ans	13	6	11	3	24	4
<b>Total</b>	<b>231</b>	<b>100</b>	<b>351</b>	<b>100</b>	<b>582</b>	<b>100</b>

### 5.2 Autre activité physique régulière

	Effectif	%
Natation, aquagym	64	19,0%
Autres	23	6,8%
Autres gym. Douces	11	3,3%
Course à pied, jogging	11	3,3%
Danse	4	1,2%
<b>Marche à pied, randonnée</b>	<b>181</b>	<b>53,7%</b>
Taïchi, Qi Qong, Yoga	20	5,9%
Vélo	22	6,5%
<b>Total</b>	<b>337</b>	

### 5.2 Autre activité physique régulière / 2. Votre âge en %

	20 à 29 ans	30 à 39 ans	40 à 59 ans	60 à 69 ans	70 à 80 ans	Plus de 80 ans	Total
Natation, aquagym	20	50	16	21	17	10	19
Autres	20	8	10	4	2		7
Autres gym. Douces			3	4	2		3
Course à pied, jogging	20	8	4	2			3
Danse	20		2				1
<b>Marche à pied, randonnée</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>54</b>
Taïchi, Qi Qong, Yoga			6	5	7	20	6
Vélo		8	10	4			7
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## 2) Pratique de la gymnastique holistique

### 6.1 Comment avez-vous connu la méthode du Dr Ehrenfried?

	Effectif	%
Par la presse	10	1,7%
Par un médecin	37	6,2%
Par une association culturelle sportive	61	10,2%
Par un kinésithérapeute	162	27,1%
Par un ostéopathe	37	6,2%
Par un psychologue	6	1,0%
Par le bouche à oreille	282	47,2%
Par un site internet	2	0,3%
Par l'AEDE	4	0,7%
Autres	36	6,0%
<b>Total/ répondants</b>	<b>597</b>	

Interrogés : 600 / Répondants : 597 / Réponses : 637  
 Pourcentages calculés sur la base des répondants

### 6.2 Autres.

- Affichage (une dizaine de réponses)
- Au salon de la médecine douce, porte de Versailles à Paris.
- En thalassothérapie.

- Grâce au comité d'entreprise.
- Je cherchais la gymnastique correspondant à la méthode Mezières
- Journée des associations.
- Le livre de Thérèse Berthéat "le corps a ses raisons" en 1976.
- Livre sur le Dr Ehrenfried.
- Ma fille est adepte de cette discipline
- Par une pédicure-podologue (plusieurs réponses)

## 7.1 Quelles sont les raisons qui vous ont fait commencer cette pratique?

	Effectifs (Rang 1)	%	Effectifs (Rang 2)	%	Effectifs (Rang 3)	%	Effectifs (Global)	%	Rang moyen
L'entretien physique et prévention	260	<b>43,7</b>	119	<b>21,4</b>	51	<b>10,1</b>	430	<b>25,9</b>	1,51
Une pathologie rhumatismale	101	<b>17,0</b>	37	6,6	15	2,9	153	<b>9,2</b>	
Des troubles de la posture	43	<b>7,2</b>	76	<b>13,6</b>	52	<b>10,3</b>	171	<b>10,3</b>	2,05
Le stress	34	5,7	58	<b>10,4</b>	49	9,7	141	8,5	2,10
Une sciatique	29	4,8	18	3,2	16	3,1	63	3,8	1,79
Des douleurs cervicales	26	4,3	35	6,2	43	8,5	104	6,2	2,16
Un traumatisme post accident	17	2,8	6	1,0	9	1,7	32	1,9	1,75
Autre raison	13	2,1	7	1,2	8	1,5	28	1,6	1,82
Des douleurs des épaules	11	1,8	24	4,3	23	4,5	58	3,5	2,20
Le désir de faire un travail sur soi	11	1,8	57	<b>10,2</b>	96	<b>19,0</b>	164	<b>9,9</b>	2,51
La fatigue	8	1,3	29	5,2	28	5,5	65	3,9	2,30
Des douleurs des hanches	8	1,3	10	1,7	13	2,5	31	1,8	2,16
Post parfum	7	1,1	1	0,1	3	0,5	11	0,6	1,63
Des problèmes de pieds	7	1,1	6	1,0	14	2,7	27	1,6	2,25
La ménopause/l'andropause	5	0,8	19	3,4	14	2,7	38	2,2	2,23
Des douleurs des genoux	3	0,5	8	1,4	12	2,3	23	1,3	2,39
L'anxiété	3	0,5	9	1,6	17	3,3	29	1,7	2,48
Une grossesse	2	0,3	0		2	0,3	4	0,2	2,00
Des problèmes digestifs	2	0,3	6	1,0	3	0,5	11	0,6	2,09
Des problèmes respiratoires	2	0,3	7	1,2	1	0,1	10	0,6	1,90
Des troubles du sommeil	1	0,1	15	2,6	18	3,5	34	2,0	2,50
Des troubles neurologiques	1	0,1	4	0,7	6	1,1	11	0,6	2,45
La migraine	0		5	0,8	11	2,1	16	0,9	2,68
Total/ réponses	594		556		504		1654		

Le tableau donne les effectifs pour chaque rang et pour l'ensemble

Le rang moyen est calculé pour chaque modalité sur l'ensemble des réponses

Pourcentages calculés sur la base des réponses

Commentaires<sup>2</sup> :

- **1) L'entretien physique et la prévention arrivent en premier (44% des réponses) dans les raisons qui font commencer une pratique de la gymnastique holistique ; devant les pathologies rhumatismales (17%) et les troubles de la posture (7%).**
- 2) Parmi les autres raisons, arrivent **en deuxième position** : toujours l'entretien physique et la prévention (21%) et les troubles de la posture (14%) mais aussi, et à parts égales, le stress et le désir de faire un travail sur soi (10%).
- 3) Arrivent **en troisième position** : Le désir de faire un travail sur soi (19%) et à parts égales, l'entretien physique et la prévention et les troubles de la posture (10%)

25% des réponses, tous rangs confondus, concernent donc l'entretien physique et la prévention, 10% les troubles de la posture et le désir de faire un travail sur soi et 9% une pathologie rhumatismale.

<sup>2</sup> - Les réponses des questions « hiérarchiques » comme celles-ci ne peuvent pas être croisées avec les réponses aux autres questions. Ce type de question est essentiellement destinée à obliger le répondant à hiérarchiser ces réponses et, dans l'interprétation, c'est cette hiérarchie qu'il faut donc retenir.

## 8. Comment pratiquez-vous?

	Effectif	%
En individuel	38	6,3%
En individuel occasionnellement	21	3,5%
En cours collectif une fois par semaine	537	<b>89,6%</b>
En cours collectif plus d'une fois par semaine	28	4,7%
En cours collectif occasionnellement	10	1,7%
En stage tous les mois	13	2,2%
En stage plus d'une fois par moi	1	0,2%
En stage occasionnellement	41	6,8%
Total/ répondants	599	

Interrogés : 600 / Répondants : 599 / Réponses : 689  
 Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 8. Comment pratiquez-vous? Profil de modalités

### En individuel

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
1. Sexe	Masculin	10	***

### En cours collectif une fois par semaine

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?	Entre 3 et 6 mois	80	***
10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours?	Non	301	***

### En stage occasionnellement

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?	5 Plus de 10 ans	17	***
35.2 Autonomie dans la vie professionnelle	1 Oui	15	***

## 8. Comment pratiquez-vous? / 2. Votre âge

	20 à 29 ans		30 à 39 ans		40 à 59 ans		60 à 69 ans		70 à 80 ans		Plus de 80 ans		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
En individuel	1	11	1	3	17	6	11	5	7	7	1	4	38	6
En individuel occasionnellement	1	11	2	6	7	2	6	3	4	4	1	4	21	3
En cours collectif une fois par semaine	5	56	21	60	248	80	164	82	80	75	18	67	536	78
En cours collectif plus d'une fois par semaine	1	11			6	2	8	4	7	7	6	22	28	4
En cours collectif occasionnellement			4	11	5	2			1	1			10	1
En stage tous les mois			3	9	6	2	4	2					13	2
En stage plus d'une fois par moi									1	1			1	
En stage occasionnellement	1	11	4	11	20	6	8	4	7	7	1	4	41	6
Total	9	100	35	100	309	100	201	100	107	100	27	100	688	100

## 8. Comment pratiquez-vous? / 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?

	Moins de 3 ans		Entre 3 et 6 mois		Plus d'un an		Plus de 3 ans		Plus de 10 ans		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
En individuel	2	10	3	3	10	6	13	5	10	6	38	6
En individuel occasionnellement			1	1	8	4	5	2	7	4	21	3
En cours collectif une fois par semaine	17	85	80	91	128	72	198	81	111	71	534	78
En cours collectif plus d'une fois par semaine	1	5	1	1	5	3	10	4	10	6	27	4
En cours collectif occasionnellement			2	2	4	2	3	1	1	1	10	1
En stage tous les mois					7	4	6	2			13	2
En stage plus d'une fois par moi							1				1	
En stage occasionnellement			1	1	16	9	7	3	17	11	41	6
Total	20	100	88	100	178	100	243	100	156	100	685	100

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?

	Effectif	%
Moins de 3 ans	20	3,4%
Entre 3 et 6 mois	83	13,9%
Plus d'un an	147	24,6%
Plus de 3 ans	219	36,7%
Plus de 10 ans	128	21,4%
Total	597	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? Profil de modalités

### Moins de 3 ans

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
25.1 Que vous enseigne ce travail sur vous même?	A faire l'apprentissage de la lenteur	15	***

### Entre 3 et 6 mois

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
3.2 Autre profession	Administration, secrétariat, comptabilité	18	***
5.1 Activité physique régulière autre que la gymnastique holistique?	Aucune	43	***
8. Comment pratiquez-vous?	En cours collectif une fois par semaine	80	***
10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours?	Non	60	***
18.2 Améliorations sur le sommeil?	Non	17	***
26. Avez-vous ressenti les effets à distance des mouvements?	Je ne sais pas	27	***
29. Votre comportement général a-t-il changé?	Non	19	***
30. Vous adaptez-vous mieux aux différentes situations?	Pas particulièrement	35	***
35.1 Autonomie face à vos symptômes et pathologies?	Non	13	***

### Plus d'un an

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
3.1 Votre profession	Autres	95	***
4. Où habitez-vous?	Une zone rurale	31	***
5.1 Activité physique régulière autre que la gymnastique holistique?	Autres	101	***

### Plus de 3 ans

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
2. Votre âge	60 à 69 ans	83	***
18.5 Améliorations sur la migraine?	Oui	25	***
18.11 Améliorations sur le tonus du périnée	Oui	88	***

## Plus de 10 ans

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
2. Votre âge	70 à 80 ans	46	***
2. Votre âge	Plus de 80 ans	11	***
3.1 Votre profession	Retraité	69	***
8. Comment pratiquez-vous?	En stage occasionnellement	17	***
10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours?	Oui	70	***
12.1 Si non pourquoi?	Autres	33	***
14.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan esthétiques?	Sur le vieillissement	27	***
35.2 Autonomie dans la vie professionnelle	Pas concerné	96	**
36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ?	Totalement	60	***

### 10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours?

	Effectif	%
Oui	261	43,9%
Non	333	56,1%
Total	594	

### 10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours? Réponse Oui Profils de modalités

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
3.2 Autre profession	Professions artistiques & littéraire	27	***
5.1 Activité physique régulière autre que la gymnastique holistique?	Autres	165	***
8. Comment pratiquez-vous?	En individuel occasionnellement	18	***
9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?	Plus de 10 ans	70	***
14.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan esthétiques?	Sur la transformation de la silhouette	65	***
16. Si oui, avez-vous constaté une diminution des prises?	Oui	47	***
18.3 Améliorations sur le stress?	Oui	136	***
18.14 Améliorations sur la lombalgie?	Oui	133	***
18.17 Améliorations sur les épaules?	Oui	129	***
18.18 Améliorations sur les pieds?	Oui	97	***
18.20 Améliorations sur les hanches?	Oui	80	***
26. Avez-vous ressenti les effets à distance des mouvements?	Oui	215	***
29. Votre comportement général a-t-il changé?	Oui	158	***
30. Vous adaptez-vous mieux aux différentes situations?	Oui physiquement	169	***
33. Ressentez-vous une amélioration de votre humeur?	Oui	146	***
34.1 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan physique?	Oui	175	***
34.2 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan psychologique?	Oui	97	***
35.1 Autonomie face à vos symptômes et pathologies?	Oui	181	***
35.2 Autonomie dans la vie professionnelle	Oui	59	***
35.3 Autonomie dans la vie quotidienne?	Oui	149	***

#### 11.1 Si oui, pour quelles raisons?

	Effectif	%
Douleurs	151	54,3%
Bien-être	162	58,3%
Prévention	112	40,3%
Autres	15	5,4%
Total/ répondants	278	

Interrogés : 600 / Répondants : 278 / Réponses : 440  
 Pourcentages calculés sur la base des répondants

#### 11.2 Autre raison?

- Amélioration de la souplesse et rééducation de la hanche.
- Détente, se calmer pour dormir (plusieurs réponses)
- Intégration des postures
- Pour prévenir des problèmes de genoux
- Tension, mauvaise respiration, besoin de m'étirer
- .../...



## 12.1 Si non pourquoi?

	Effectif	%
Peur de malfaire	76	23,0%
non mémorisation des mouvements	149	45,2%
Pas besoin	26	7,9%
Autres	136	41,2%
Total/ répondants	330	

Interrogés : 600 / Répondants : 330 / Réponses : 387

Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 12.2. Si non pourquoi, autres?

- Besoin d'être motivée par ma kiné ;
- Besoin du soutien de la responsable et de l'ambiance du groupe ; Désir de pratiquer en groupe.
- Difficile de mémoriser les séquences de mouvements
- Difficulté à me poser ; Difficultés de temps et d'espace
- Je n'ai pas encore pris l'habitude ; Je n'ai pas le temps, et puis rien ne remplace un cours ; Je n'y pense pas.
- Je pratique lorsque j'ai des douleurs (plusieurs réponses)
- Négligence et paresse ; Manque de courage et de temps (Plusieurs réponses)
- Quand la douleur est trop intense, je fais quelque bascule du bassin
- .../...

## 3) Evaluation de la pratique

### 13.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan général?

	Effectif	%
Respiration	229	38,7%
Equilibre	309	52,3%
Tonus	212	35,9%
Détente	462	78,2%
Aucune amélioration	4	0,7%
Autres	85	14,4%
Total/ répondants	591	

Interrogés : 600 / Répondants : 591 / Réponses : 1301

Pourcentages calculés sur la base des répondants

### 13.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan général? / 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?

	Moins de 3 ans		Entre 3 et 6 mois		Plus d'un an		Plus de 3 ans		Plus de 10 ans		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Respiration	6	18	24	16	47	16	87	17	64	21	228	18
Equilibre	6	18	31	21	71	24	122	24	78	25	308	24
Tonus	4	12	19	13	47	16	82	16	60	19	212	16
Détente	12	36	63	43	109	37	179	35	96	31	459	35
Aucune amélioration	1	3	2	1	1						4	
Autres	4	12	7	5	22	7	38	7	14	4	85	7
Total	33	100	146	100	297	100	508	100	312	100	1296	100

### 13.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan général? / 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?

	Moins de 3 ans		Entre 3 et 6 mois		Plus d'un an		Plus de 3 ans		Plus de 10 ans		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Respiration	6	18	24	16	47	16	87	17	64	21	228	18
Equilibre	6	18	31	21	71	24	122	24	78	25	308	24
Tonus	4	12	19	13	47	16	82	16	60	19	212	16
Détente	12	36	63	43	109	37	179	35	96	31	459	35
Aucune amélioration	1	3	2	1	1						4	
Autres	4	12	7	5	22	7	38	7	14	4	85	7
Total	33	100	146	100	297	100	508	100	312	100	1296	100

## 14.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan esthétique ?

	Effectif	%
Sur le vieillissement	59	10,5%
Sur la transformation de la silhouette	109	19,3%
Sur le maintien	461	81,7%
Aucune amélioration	49	8,7%
Autres	20	3,5%
Total/ répondants	564	

Interrogés : 600 / Répondants : 564 / Réponses : 698

Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 14.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan esthétiques? / 2. Votre âge

	20 à 29 ans		30 à 39 ans		40 à 59 ans		60 à 69 ans		70 à 80 ans		Plus de 80 ans		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Sur le vieillissement			1	3	13	4	14	7	19	16	12	40	59	8
Sur la transformation de la silhouette	2	33	10	29	55	18	24	12	16	13	2	7	109	16
Sur le maintien	3	50	20	59	200	65	145	73	77	65	15	50	460	66
Aucune amélioration	1	17	3	9	26	8	14	7	5	4			49	7
Autres					14	5	3	2	2	2	1	3	20	3
Total	6	100	34	100	308	100	200	100	119	100	30	100	697	100

## 15.1 Prenez-vous régulièrement des médicaments de la liste suivante?

	Effectif	%
Antalgiques	90	38,6%
Anti-inflammatoires	67	28,8%
Somnifères	41	17,6%
Tranquillisants	27	11,6%
Autres	81	34,8%
Total/ répondants	233	

Interrogés : 600 / Répondants : 233 / Réponses : 306

Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 16. Si oui, avez-vous constaté une diminution des prises?

	Effectif	%
Oui	79	37,3%
Non	133	62,7%
Total	212	

## 16. Si oui, avez-vous constaté une diminution des prises? / 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?

	Moins de 3 ans		Entre 3 et 6 mois		Plus d'un an		Plus de 3 ans		Plus de 10 ans		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Oui	3	38	11	34	18	35	25	35	22	45	79	37
Non	5	63	21	66	33	65	47	65	27	55	133	63
Total	8	100	32	100	51	100	72	100	49	100	212	100

## 16. Si oui, avez-vous constaté une diminution des prises? Oui Profil de modalités

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours?	Oui	47	***
15.1 Prenez-vous régulièrement des médicaments de la liste suivante?	Antalgiques	50	***
18.2 Améliorations sur le sommeil?	Oui	29	***
18.8 Améliorations sur les douleurs chroniques?	Oui	45	***
26. Avez-vous ressenti les effets à distance des mouvements?	Oui	73	***
29. Votre comportement général a-t-il changé?	Oui	49	***
32. Avez-vous du plaisir à bouger?	Oui en général	58	***
33. Ressentez-vous une amélioration de votre humeur?	Oui	54	***
34.1 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan physique?	Oui	61	***

## 17.1 Quels médicaments sont concernés par cette diminution?

	Effectif	%
Antalgiques	45	56,3%
Anti-inflammatoires	34	42,5%
Somnifères	9	11,3%
Tranquillisants	10	12,5%
Autres	4	5,0%
Total/ répondants	80	

Interrogés : 600 / Répondants : 80 / Réponses : 102  
 Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 18.1 Améliorations sur la fatigue?

	Effectif	%
Oui	172	30,6%
Non	46	8,2%
Pas concerné	344	61,2%
Total	562	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.1 Améliorations sur la fatigue?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	4	2	1	2	8	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	22	13	11	24	40	12	73	13
Plus d'un an	50	29	8	18	81	24	139	25
Plus de 3 ans	58	34	17	38	138	40	213	38
Plus de 10 ans	38	22	8	18	76	22	122	22
Total	172	100	45	100	343	100	560	100

## 18.1 Améliorations sur la fatigue? Modalité Oui Profil de modalités

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
13.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan général?	Tonus	88	***
18.2 Améliorations sur le sommeil?	Oui	70	***
18.3 Améliorations sur le stress?	Oui	110	***
18.6 Améliorations sur la dépression?	Oui	22	***
18.7 Améliorations sur l'anxiété?	Oui	49	***
18.11 Améliorations sur le tonus du périnée	Non	14	***
18.12 Améliorations sur la ménopause/andropause?	Oui	19	***
18.18 Améliorations sur les pieds?	Oui	75	***
27. Ressentez-vous une meilleure "présence à vous même"?	Oui	157	***
33. Ressentez-vous une amélioration de votre humeur?	Oui	109	***
34.1 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan physique?	Oui	125	***
34.2 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan psychologique?	Oui	69	***
34.3 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan relationnel?	Oui	64	***
35.1 Autonomie face à vos symptômes et pathologies?	Oui	117	***
35.2 Autonomie dans la vie professionnelle	Oui	45	***
35.3 Autonomie dans la vie quotidienne?	Oui	101	***

## 18.1 Améliorations sur la fatigue? Modalité Non Profil de modalités

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
16. Si oui, avez-vous constaté une diminution des prises?	Non	21	***
18.2 Améliorations sur le sommeil?	Non	29	***
18.3 Améliorations sur le stress?	Non	15	***
18.4 Améliorations sur la digestion?	Non	19	***
18.5 Améliorations sur la migraine?	Non	12	***
18.6 Améliorations sur la dépression?	Non	12	***
18.7 Améliorations sur l'anxiété?	Non	16	***
18.8 Améliorations sur les douleurs chroniques?	Non	10	***
18.11 Améliorations sur le tonus du périnée	Oui	29	***
18.12 Améliorations sur la ménopause/andropause?	Non	15	***
18.14 Améliorations sur la lombalgie?	Oui	30	***
18.17 Améliorations sur les épaules?	Non	11	***
18.18 Améliorations sur les pieds?	Non	11	***
18.19 Améliorations sur les genoux?	Non	14	***
18.20 Améliorations sur les hanches?	Non	9	***
34.2 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan psychologique?	Non	15	***
34.3 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan relationnel?	Non	15	***
35.2 Autonomie dans la vie professionnelle	Non	12	***
35.3 Autonomie dans la vie quotidienne?	Non	11	***

## 18.2 Améliorations sur le sommeil?

	Effectif	%
Oui	137	24,3%
Non	58	10,3%
Pas concerné	369	65,4%
Total	564	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.2 Améliorations sur le sommeil?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	6	4	1	2	6	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	11	8	17	30	45	12	73	13
Plus d'un an	38	28	11	19	90	24	139	25
Plus de 3 ans	61	45	16	28	138	37	215	38
Plus de 10 ans	20	15	12	21	90	24	122	22
Total	136	100	57	100	369	100	562	100

## 2. Votre âge / 18.2 Améliorations sur le sommeil?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
20 à 29 ans	3	2			3	1	6	1
30 à 39 ans	8	6	3	5	14	4	25	4
40 à 59 ans	78	57	33	57	146	40	257	46
60 à 69 ans	28	20	15	26	127	35	170	30
70 à 80 ans	15	11	5	9	64	17	84	15
Plus de 80 ans	5	4	2	3	14	4	21	4
Total	137	100	58	100	368	100	563	100

## 18.3 Améliorations sur le stress?

	Effectif	%
Oui	268	47,4%
Non	25	4,4%
Pas concerné	272	48,1%
Total	565	

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.3 Améliorations sur le stress?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	3	1	1	4	9	3	13	2
Entre 3 et 6 mois	36	13	6	25	31	11	73	13
Plus d'un an	77	29	4	17	58	21	139	25
Plus de 3 ans	99	37	7	29	110	40	216	38
Plus de 10 ans	52	19	6	25	64	24	122	22
Total	267	100	24	100	272	100	563	100

### 18.4 Améliorations sur la digestion?

	Effectif	%
Oui	68	12,1%
Non	48	8,5%
Pas concerné	447	79,4%
Total	563	

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.4 Améliorations sur la digestion?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	1	1	2	4	10	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	10	15	12	26	51	11	73	13
Plus d'un an	18	26	9	19	112	25	139	25
Plus de 3 ans	23	34	16	34	177	40	216	39
Plus de 10 ans	16	24	8	17	96	22	120	21
Total	68	100	47	100	446	100	561	100

### 18.5 Améliorations sur la migraine?

	Effectif	%
Oui	43	7,6%
Non	28	5,0%
Pas concerné	492	87,4%
Total	563	

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.5 Améliorations sur la migraine?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	1	2			12	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	2	5	6	22	65	13	73	13
Plus d'un an	11	26	9	33	119	24	139	25
Plus de 3 ans	25	58	5	19	185	38	215	38
Plus de 10 ans	4	9	7	26	110	22	121	22
Total	43	100	27	100	491	100	561	100

### 18.6 Améliorations sur la dépression?

	Effectif	%
Oui	39	6,9%
Non	22	3,9%
Pas concerné	502	89,2%
Total	563	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.6 Améliorations sur la dépression?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	1	3			12	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	4	11	6	27	63	13	73	13
Plus d'un an	9	24	5	23	125	25	139	25
Plus de 3 ans	14	37	7	32	194	39	215	38
Plus de 10 ans	10	26	4	18	107	21	121	22
Total	38	100	22	100	501	100	561	100

## 18.7 Améliorations sur l'anxiété?

	Effectif	%
Oui	110	19,6%
Non	29	5,2%
Pas concerné	422	75,2%
Total	561	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.7 Améliorations sur l'anxiété?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	2	2			11	3	13	2
Entre 3 et 6 mois	14	13	6	21	53	13	73	13
Plus d'un an	28	26	7	24	103	24	138	25
Plus de 3 ans	40	37	9	31	166	39	215	38
Plus de 10 ans	25	23	7	24	88	21	120	21
Total	109	100	29	100	421	100	559	100

## 18.8 Améliorations sur les douleurs chroniques?

	Effectif	%
Oui	232	41,4%
Non	23	4,1%
Pas concerné	306	54,5%
Total	561	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.8 Améliorations sur les douleurs chroniques?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	6	3			7	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	30	13	5	23	38	12	73	13
Plus d'un an	54	23	4	18	80	26	138	25
Plus de 3 ans	89	39	7	32	118	39	214	38
Plus de 10 ans	52	23	6	27	63	21	121	22
Total	231	100	22	100	306	100	559	100

## 18.8 Améliorations sur les douleurs chroniques? Modalité 1. Oui Profil de modalités

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
2. Votre âge	40 à 59 ans	125	***
11.1 Si oui, pour quelles raisons?	Douleurs	81	***
16. Si oui, avez-vous constaté une diminution des prises?	Oui	45	***
18.4 Améliorations sur la digestion?	Non	31	***
18.14 Améliorations sur la lombalgie?	Oui	130	***
18.15. Améliorations sur la cervicalgie?	Oui	108	***
18.16 Améliorations sur la sciatique?	Oui	68	***
18.17 Améliorations sur les épaules?	Oui	118	***
18.19 Améliorations sur les genoux?	Oui	70	***
18.20 Améliorations sur les hanches?	Oui	72	***
26. Avez-vous ressenti les effets à distance des mouvements?	Oui	187	***
35.1 Autonomie face à vos symptômes et pathologies?	Oui	160	***

## 18.9 Améliorations sur la grossesse?

	Effectif	%
Oui	11	2,0%
Non	7	1,2%
Pas concerné	544	96,8%
Total	562	

## 18.10 Améliorations sur le post partum?

	Effectif	%
Oui	8	1,4%
Non	7	1,2%
Pas concerné	546	97,3%
Total	561	

## 18.11 Améliorations sur le tonus du périnée

	Effectif	%
Oui	180	32,0%
Non	25	4,4%
Pas concerné	357	63,5%
Total	562	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.11 Améliorations sur le tonus du périnée

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	2	1			11	3	13	2
Entre 3 et 6 mois	15	8	7	28	51	14	73	13
Plus d'un an	32	18	8	32	99	28	139	25
Plus de 3 ans	88	49	5	20	121	34	214	38
Plus de 10 ans	42	23	5	20	74	21	121	22
Total	179	100	25	100	356	100	560	100

## 18.12 Améliorations sur la ménopause/andropause?

	Effectif	%
Oui	35	6,2%
Non	37	6,6%
Pas concerné	490	87,2%
Total	562	

### 18.13 Améliorations sur la récupération post accident?

	Effectif	%
Oui	39	7,0%
Non	8	1,4%
Pas concerné	514	91,6%
Total	561	

### 18.14 Améliorations sur la lombalgie?

	Effectif	%
Oui	256	45,6%
Non	15	2,7%
Pas concerné	291	51,8%
Total	562	

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.14 Améliorations sur la lombalgie?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	6	2			7	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	32	13	5	33	36	12	73	13
Plus d'un an	60	23	2	13	77	27	139	25
Plus de 3 ans	91	36	3	20	120	42	214	38
Plus de 10 ans	67	26	5	33	49	17	121	22
Total	256	100	15	100	289	100	560	100

### 18.14 Améliorations sur la lombalgie? Modalité 1. Oui Profil de modalités

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
10. Pratiquez-vous seul(e) en dehors des cours?	Oui	133	***
18.1 Améliorations sur la fatigue?	Non	30	***
18.2 Améliorations sur le sommeil?	Non	37	***
18.4 Améliorations sur la digestion?	Oui	41	***
18.8 Améliorations sur les douleurs chroniques?	Oui	130	***
18.11 Améliorations sur le tonus du périnée	Oui	98	***
18.15. Améliorations sur la cervicalgie?	Oui	126	***
18.16 Améliorations sur la sciatique?	Oui	81	***
18.17 Améliorations sur les épaules?	Oui	132	***
18.18 Améliorations sur les pieds?	Oui	101	***
18.19 Améliorations sur les genoux?	Oui	72	***
18.20 Améliorations sur les hanches?	Oui	92	***
34.1 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan physique?	Oui	181	***
34.3 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan relationnel?	Non	43	***
35.1 Autonomie face à vos symptômes et pathologies?	Oui	184	***
35.3 Autonomie dans la vie quotidienne?	Oui	142	***

### 18.15. Améliorations sur la cervicalgie?

	Effectif	%
Oui	211	37,5%
Non	11	2,0%
Pas concerné	341	60,6%
Total	563	



## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.15. Améliorations sur la cervicalgie?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	6	3			7	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	21	10	3	27	49	14	73	13
Plus d'un an	58	28	1	9	80	24	139	25
Plus de 3 ans	79	38	4	36	132	39	215	38
Plus de 10 ans	46	22	3	27	72	21	121	22
Total	210	100	11	100	340	100	561	100

## 18.16 Améliorations sur la sciatique?

	Effectif	%
Oui	125	22,2%
Non	13	2,3%
Pas concerné	425	75,5%
Total	563	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.16 Améliorations sur la sciatique?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	1	1			12	3	13	2
Entre 3 et 6 mois	17	14	5	38	51	12	73	13
Plus d'un an	38	31	2	15	99	23	139	25
Plus de 3 ans	43	35	2	15	169	40	214	38
Plus de 10 ans	25	20	4	31	93	22	122	22
Total	124	100	13	100	424	100	561	100

## 18.17 Améliorations sur les épaules?

	Effectif	%
Oui	248	44,1%
Non	22	3,9%
Pas concerné	292	52,0%
Total	562	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.17 Améliorations sur les épaules?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	3	1			10	3	13	2
Entre 3 et 6 mois	29	12	5	24	39	13	73	13
Plus d'un an	50	20	5	24	83	29	138	25
Plus de 3 ans	108	44	5	24	102	35	215	38
Plus de 10 ans	58	23	6	29	57	20	121	22
Total	248	100	21	100	291	100	560	100

## 18.18 Améliorations sur les pieds?

	Effectif	%
Oui	181	32,3%
Non	23	4,1%
Pas concerné	357	63,6%
Total	561	

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.18 Améliorations sur les pieds?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	2	1			11	3	13	2
Entre 3 et 6 mois	19	11	6	26	48	13	73	13
Plus d'un an	40	22	2	9	95	27	137	25
Plus de 3 ans	73	41	7	30	135	38	215	38
Plus de 10 ans	46	26	8	35	67	19	121	22
Total	180	100	23	100	356	100	559	100

### 18.19 Améliorations sur les genoux?

	Effectif	%
Oui	128	22,8%
Non	33	5,9%
Pas concerné	401	71,4%
Total	562	

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.19 Améliorations sur les genoux?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	2	2			11	3	13	2
Entre 3 et 6 mois	16	13	6	19	51	13	73	13
Plus d'un an	30	23	7	22	101	25	138	25
Plus de 3 ans	49	38	10	31	156	39	215	38
Plus de 10 ans	31	24	9	28	81	20	121	22
Total	128	100	32	100	400	100	560	100

### 18.20 Améliorations sur les hanches?

	Effectif	%
Oui	132	23,5%
Non	23	4,1%
Pas concerné	407	72,4%
Total	562	

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 18.20 Améliorations sur les hanches?

	Oui		Non		Pas concerné		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	5	4			8	2	13	2
Entre 3 et 6 mois	12	9	7	30	54	13	73	13
Plus d'un an	29	22	5	22	104	26	138	25
Plus de 3 ans	50	38	8	35	157	39	215	38
Plus de 10 ans	35	27	3	13	83	20	121	22
Total	131	100	23	100	406	100	560	100

### 18.21 Aucune amélioration particulière?

	Effectif	%
Oui	8	1,5%
Non	13	2,4%
Pas concerné	512	96,1%
Total	533	

## 19. La pratique collective a-t-elle pour vous des inconvénients?

	Effectif	%
Oui	2	0,3%
Non	528	89,6%
Pas particulièrement	59	10,0%
Total	589	

## 8. Comment pratiquez-vous? / 19. La pratique collective a-t-elle pour vous des inconvénients?

	Oui		Non		Pas particulièrement		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
En individuel	1	50	28	5	3	4	32	5
En individuel occasionnellement			17	3	4	5	21	3
En cours collectif une fois par semaine	1	50	484	80	47	64	532	79
En cours collectif plus d'une fois par semaine			20	3	7	10	27	4
En cours collectif occasionnellement			7	1	3	4	10	1
En stage tous les mois			10	2	3	4	13	2
En stage plus d'une fois par moi			1				1	
En stage occasionnellement			35	6	6	8	41	6
Total	2	100	602	100	73	100	677	100

### 20.1 Si oui, ou pas particulièrement, lesquels?

	Effectif	%
La promiscuité	8	22,2%
Les bâillements des autres	8	22,2%
le bruit des autres	7	19,4%
Les commentaires des autres	10	27,8%
La difficulté à se concentrer	7	19,4%
La gêne	2	5,6%
le mélange de génération	2	5,6%
Autres	7	19,4%
Total/ répondants	36	

Interrogés : 600 / Répondants : 36 / Réponses : 51  
 Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 21. Avez-vous été tenté d'abandonner la pratique collective?

	Effectif	%
Oui	15	2,6%
Non	567	97,4%
Total	582	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 21. Avez-vous été tenté d'abandonner la pratique collective?

	Oui		Non		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	1	7	16	3	17	3
Entre 3 et 6 mois	1	7	80	14	81	14
Plus d'un an	4	27	138	24	142	24
Plus de 3 ans	5	33	211	37	216	37
Plus de 10 ans	4	27	120	21	124	21
Total	15	100	565	100	580	100

## 22.1 Si oui,

	Effectif	%
En abandonnant toute pratique	5	50,0%
Pour passer à d'autres activités	5	50,0%
Total/ répondants	10	

Interrogés : 600 / Répondants : 10 / Réponses : 10

Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 4) Evaluation de la pédagogie

### 23.1 Que vous apporte le fait que les mouvements soient décrits et non montrés?

	Effectif	%
Le respect de vos propres possibilités	282	47,9%
Une plus grande liberté	85	14,4%
L'apprentissage de la concentration	409	69,4%
L'apprentissage de la mémoire corporelle	358	60,8%
L'insécurité	8	1,4%
Rien de particulier	41	7,0%
Autres	23	3,9%
Total/ répondants	589	

Interrogés : 600 / Répondants : 589 / Réponses : 1206

Pourcentages calculés sur la base des répondants

### 23.2 Autres apports ?

- Aller à son rythme
- Ayant des difficultés de compréhension, suite à un AVC, on est souvent obligé de venir m'expliquer
- Beaucoup de concentration
- Bien garder ses repères dans l'espace et dans son corps
- C'est l'audition qui travaille et non la vision
- Ça me convient, simplement
- Constaté, voir ce que je comprends de moi. Apprendre mon corps à lier le discours au vécu
- Découverte du corps et la correspondance entre les différentes parties
- Diversité des réponses collectives.
- Ecoute, présence, se centrer sur soi même en toute liberté.
- J'adore la précision minimaliste des indications données.
- Je peux garder les yeux clos.
- L'écoute est plus favorable.
- L'imagination travaille.
- La prise de conscience d'un corps au niveau interne.
- Le fait que l'instructeur surveille ce que je fais me met en confiance.
- Permet d'intérioriser le mouvement.
- Une certaine incertitude. Une légère insécurité au début.
- Une meilleure concentration sur les muscles mis en cause lors d'un exercice.
- Une réelle autonomie par dissociation du désir de plaire et de bien faire vis à vis du prof
- .../...

### 24.1 Que vous apportent les commentaires des autres après un mouvement?

	Effectif	%
La découverte d'effets inattendus du mouvement	276	47,9%
La compréhension de l'esprit de travail	157	27,3%
De nouvelles sensations	112	19,4%
La découverte des particularités de chacun	256	44,4%
Les points communs entre tous	283	49,1%
Rien de particulier	68	11,8%
Autres	17	3,0%
Total/ répondants	576	

Interrogés : 600 / Répondants : 576 / Réponses : 1169

Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 25.1 Que vous enseigne ce travail sur vous même?

	Effectif	%
A respecter le seuil de la douleur	134	22,6%
A faire l'apprentissage de la lenteur	258	43,6%
A vous autorisez à "faire peu"	156	26,4%
A ne pas forcer	250	42,2%
A respecter votre propre rythme	292	49,3%
A prendre en considération vos sensations	384	64,9%
A travailler sans rechercher la performance	249	42,1%
Rien de particulier	5	0,8%
Autres	9	1,5%
Total/ répondants	592	

Interrogés : 600 / Répondants : 592 / Réponses : 1737

Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 25.1 Que vous enseigne ce travail sur vous même? / 2. Votre âge

	20 à 29 ans		30 à 39 ans		40 à 59 ans		60 à 69 ans		70 à 80 ans		Plus de 80 ans		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
A respecter le seuil de la douleur	3	13	5	6	65	8	37	7	18	7	6	9	134	8
A faire l'apprentissage de la lenteur	1	4	15	19	114	14	83	16	33	13	12	19	258	15
A vous autorisez à "faire peu"	3	13	8	10	80	10	41	8	18	7	6	9	156	9
A ne pas forcer	2	9	9	11	113	14	72	14	46	19	7	11	249	14
A respecter votre propre rythme	4	17	14	17	126	16	88	17	46	19	14	22	292	17
A prendre en considération vos sensations	5	22	18	22	186	23	115	22	47	19	12	19	383	22
A travailler sans rechercher la performance	4	17	10	12	113	14	78	15	37	15	7	11	249	14
Rien de particulier					2		2		1				5	
Autres	1	4	2	2	5	1			1				9	1
Total	23	100	81	100	804	100	516	100	247	100	64	100	1735	100

## 25.2 Autres enseignements de ce travail?

- A centrer mon corps en 3D.
- A maîtriser la douleur.
- A se reposer.
- Accepter ses faiblesses.
- Eviter les faux mouvements.
- La découverte de mon corps.
- Meilleure connaissance faïnesthésique des mouvements quotidiens et spécialisés pour la pratique d'un instrument de musique.
- Prise de conscience corporelle. Amélioration, apprentissage d'une déconcentration profonde. Affiner les sensations réciproques.
- Sur tous ces points j'ai pu progresser en une année de travail.

## 26. Avez-vous ressenti les effets à distance des mouvements?

	Effectif	%
Oui	437	75,0%
Non	25	4,3%
Je ne sais pas	121	20,8%
Total	583	

## 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 26. Avez-vous ressenti les effets à distance des mouvements?

	Oui		Non		Je ne sais pas		Total	
	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C	Eff.	%C
Moins de 3 ans	8	2	4	16	7	6	19	3
Entre 3 et 6 mois	49	11	5	20	27	22	81	14
Plus d'un an	110	25	4	16	27	22	141	24
Plus de 3 ans	166	38	11	44	38	31	215	37
Plus de 10 ans	103	24	1	4	22	18	126	22
Total	436	100	25	100	121	100	582	100

## 27. Ressentez-vous une meilleure "présence à vous même"?

	Effectif	%
Oui	491	83,6%
Non	17	2,9%
Je ne sais pas	79	13,5%
Total	587	

## 28 Si oui, précisez

	Effectif	%
Pendant le cours	287	58,1%
Dans la vie quotidienne	377	76,3%
Total/ répondants	494	

Interrogés : 600 / Répondants : 494 / Réponses : 664  
Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 29. Votre comportement général a-t-il changé?

	Effectif	%
Oui	295	50,9%
Non	80	13,8%
Je ne sais pas	205	35,3%
Total	580	

## 30. Vous adaptez-vous mieux aux différentes situations?

	Effectif	%
Oui physiquement	320	56,7%
Oui psychologiquement	193	34,2%
Pas particulièrement	169	30,0%
Non	8	1,4%
Total/ répondants	564	

Interrogés : 600 / Répondants : 564 / Réponses : 690  
Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 31. Vous sentez-vous mieux équilibré(e) sur le plan du tonus?

	Effectif	%
Oui, pendant les cours	189	32,1%
Oui, le jour du cours	193	32,8%
Oui, en général	296	50,3%
Non	10	1,7%
Je ne sais pas	52	8,8%
Total/ répondants	589	




Interrogés : 600 / Répondants : 589 / Réponses : 740  
Pourcentages calculés sur la base des répondants

## 32. Avez-vous du plaisir à bouger?




	Effectif	%
Oui, pendant les cours	138	23,8%
Oui, le jour du cours	101	17,4%
Oui en général	355	61,1%
Non	33	5,7%
Je ne sais pas	56	9,6%
Total/ répondants	581	

Interrogés : 600 / Répondants : 581 / Réponses : 683  
Pourcentages calculés sur la base des répondants




### 33. Ressentez-vous une amélioration de votre humeur?

	Effectif	%
Oui	 286	49,9%
Non	 45	7,9%
Pas particulièrement	 242	42,2%
Total	573	




#### 34.1 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan physique?

	Effectif	%
Oui	 357	64,1%
Non	 48	8,6%
Pas concerné	 152	27,3%
Total	557	




#### 34.2 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan psychologique?

	Effectif	%
Oui	 185	33,2%
Non	 77	13,8%
Pas concerné	 296	53,0%
Total	558	




#### 34.3 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan relationnel?

	Effectif	%
Oui	 155	27,8%
Non	 73	13,1%
Pas concerné	 329	59,1%
Total	557	




#### 35.1 Autonomie face à vos symptômes et pathologies?

	Effectif	%
Oui	 332	59,6%
Non	 36	6,5%
Pas concerné	 189	33,9%
Total	557	

#### 35.2 Autonomie dans la vie professionnelle

	Effectif	%
Oui	 99	17,8%
Non	 67	12,1%
Pas concerné	 389	70,1%
Total	555	

#### 35.3 Autonomie dans la vie quotidienne?

	Effectif	%
Oui	 274	49,6%
Non	 58	10,5%
Pas concerné	 220	39,9%
Total	552	

## 5) Bilan général de la pratique

### 36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ?

	Effectif	%
Partiellement	322	59,7%
Totalement	212	39,3%
Pas du tout	5	0,9%
Total	539	

### 2. Votre âge / 36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ?

	Partiellement		Totalement		Pas du tout		Total	
	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L
20 à 29 ans	2	33	4	67			6	100
30 à 39 ans	14	58	10	42			24	100
40 à 59 ans	150	60	99	40	1		250	100
60 à 69 ans	100	66	51	34	1	1	152	100
70 à 80 ans	43	52	38	46	2	2	83	100
Plus de 80 ans	13	57	9	39	1	4	23	100
Total	322	60	211	39	5	1	538	100

### 9. Depuis combien de temps pratiquez-vous? / 36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ?

	Partiellement		Totalement		Pas du tout		Total	
	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L
Moins de 3 ans	11	92	1	8			12	100
Entre 3 et 6 mois	49	70	19	27	2	3	70	100
Plus d'un an	91	67	45	33			136	100
Plus de 3 ans	113	56	86	43	2	1	201	100
Plus de 10 ans	57	48	60	51	1	1	118	100
Total	321	60	211	39	5	1	537	100

### 3.1 Votre profession / 36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ?

	Partiellement		Totalement		Pas du tout		Total	
	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L
Retraité	117	58	81	40	4	2	202	100
Autres	190	62	117	38	1		308	100
Total	307	60	198	39	5	1	510	100

### 3.2 Autre profession / 36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ?

	Partiellement		Totalement		Pas du tout		Total	
	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L	Eff.	%L
Administration, secrétariat, comptabilité	33	58	23	40	1	2	57	100
Autres professions	2	50	2	50			4	100
Cadre, expert, conseil	17	59	12	41			29	100
Commerce et artisanat	10	77	3	23			13	100
Documentaliste, bibliothécaire	6	75	2	25			8	100
Enseignement, recherche	28	56	22	44			50	100
Professions artistiques & littéraire	29	74	10	26			39	100
Professions de santé	25	64	14	36			39	100
Professions du travail social	11	55	9	45			20	100
Psychothérapeute, analyste...	8	62	5	38			13	100
Retraité			2	100			2	100
Sans profession	14	58	10	42			24	100
Technicien, ingénieur	7	70	3	30			10	100
Total	190	62	117	38	1		308	100



**36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ ? Modalité Totalement (212 = 39,3%)**

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
9. Depuis combien de temps pratiquez-vous?	Plus de 10 ans	60	***
18.17 Améliorations sur les épaules?	Oui	110	***
26. Avez-vous ressenti les effets à distance des mouvements?	Oui	174	***
27. Ressentez-vous une meilleure "présence à vous même"?	Oui	194	***
29. Votre comportement général a-t-il changé?	Oui	130	***
31. Vous sentez-vous mieux équilibré(e) sur le plan du tonus?	Oui, en général	145	***
32. Avez-vous du plaisir à bouger?	Oui en général	156	***
34.1 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan physique?	Oui	153	***
34.2 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan psychologique?	Oui	85	***
35.3 Autonomie dans la vie quotidienne?	Oui	122	***

**36. Pratique de la gymnastique holistique, atteinte de vos objectifs de départ? Modalité 1. Partiellement (322 = 59,7%)**

Question	Modalité	Effectif	Test Khi2 local
14.1 Constatez-vous des améliorations sur le plan esthétiques?	Aucune amélioration	34	***
30. Vous adaptez-vous mieux aux différentes situations?	Pas particulièrement	107	***
34.3 Avez-vous plus confiance en vous sur le plan relationnel?	Non	49	***

## VERBATIM

1. Une vraie rencontre dans une vie.
2. Une pédagogie adaptée à mes problèmes mais en écoutant ceux des autres. Un bien être certain et une meilleure confiance en moi, alors que je n'aimais pas le sport en général.
3. Une prise de conscience très progressive. Une acceptation de mes problèmes de santé, une envie de soulagement, une écoute, une lenteur bénéfique.
4. Une méthode pratiquée dans le calme, la convivialité, la compréhension et qui permet de conserver une certaine souplesse.
5. Une méthode civilisée qui incite à la paix, écoute, respect souci de bien être etc.
6. Une complicité avec les autres partenaires et notre animatrice. Une facilité pour exprimer le ressenti. Une amélioration physique notoire, très différente des autres cours.
7. Un vade-mecum pour les périodes de vacances serait très utile. Je suis prête à faire deux séances lorsque j'aurais plus de temps en retraite.
8. Un support écrit permettant de refaire les mouvements (surtout pendant les périodes de vacances)
9. Un bien être pour être porté par quelqu'un qui vous conduit quelque part en confiance pendant une heure. Les découvertes heureuses de correspondances et mobilités corporelles
10. Un art de vivre du respect de soi.
11. Très satisfaite des effets de la méthode. Bonne pédagogie.
12. Très satisfaite de ce travail sur moi. M'a permis de me sentir plus en adéquation avec mon corps et une meilleure compréhension de son fonctionnement.
13. (Amélioration)Très nettement car obligation de prendre conscience de son corps à chaque mouvement. Effets évidents, diminution des douleurs, meilleure respiration, moins de stress.
14. (Méthode) Très intéressante car adaptée à chaque situation ; pratique dans la défense et l'écoute de soi-même.
15. Très grand intérêt pour les exercices : on ne s'ennuie jamais.
16. Très bonne mise en forme, adaptée à mon âge.
17. Très bonne méthode, me convient parfaitement.
18. Très bonne méthode qui devrait être plus connue et répandue par ce qu'elle permet un réel bien être.
19. Très bien expliquée et appliquée par X. Beaucoup

- de calme, au cours de la séance. Grande détente physique et mentale. C'est une découverte pour moi très positive.
20. Travail très passionnant.
  21. Travail plus sérieux et plus approfondi en groupe.
  22. Sur les effets : connaissance de plus en plus fine des mouvements. Sur la pédagogie : très respectueuse de chacun, quant au rythme, aux possibilités, aux envies.
  23. S'inscrit dans une démarche plus globale de bien être : synergie. Difficile d'attribuer les améliorations à cette seule méthode
  24. Satisfaite d'avoir découvert cette méthode.
  25. S'adapte aux besoins de chacun à condition d'établir une compréhension totale avec le thérapeute (d'où l'importance de sentir son professeur).
  26. Sa pédagogie me paraît adaptée à mes besoins. J'attends un outil qui me permettra de m'entraîner chez moi en complément des cours collectifs.
  27. Redécouvrir son corps dans sa globalité, affiner ses propres sensations dans la précision. La déconcentration et le bien être me paraissent indispensables.
  28. Que du positif.
  29. Que du positif. La courte durée de ma pratique ne me permet pas encore d'objectiver des effets perceptibles à long terme.
  30. Quand on fait la gym j'aimerais savoir quels muscles nous faisons travailler et quelle partie du corps en tire bénéfice.
  31. Quand j'ai rencontré cette gym, je l'attendais (inconsciemment). Elle a correspondu aux besoins que je ressentais, d'étirements, d'équilibre et de meilleure compréhension de moi-même.
  32. Quand j'ai commencé les cours j'étais sous antidépresseurs, je les ai abandonnés 18 mois après le début des cours, contre l'avis de mon médecin traitant.
  33. Prise de conscience. De certaines masses musculaires. Un meilleur accès à la détente, au relâchement.
  34. Prise de conscience des possibilités du corps, confiance dans les améliorations possibles. Pédagogie : grande importance du climat détendu.
  35. Pratiquant depuis si longtemps, il est difficile de savoir quoi attribuer à un état général, si ce n'est l'impression de ne "pas vieillir trop mal".
  36. Pour moi, cette gym : c'est un vrai bonheur.

37. Pour moi cette méthode permet de mieux connaître les possibilités du corps en mouvement, sans rechercher la performance. La pédagogie me convient tout à fait.
38. Pour le moment il m'est difficile d'apprécier les effets autres que ceux ressentis après le cours.
39. Plus de tonicité.
40. Pédagogie très positive, encouragement et stimulation, exercices bien expliqués, ambiance gaie et chaleureuse, beaucoup d'humanité et de tact, cours très agréable et efficace
41. Pédagogie remarquable. Pratique relativement récente, donc espoir de progresser et d'atteindre les objectifs de départ.
42. Pédagogie remarquable. Mon désir serait de pouvoir en faire une deuxième fois par semaine. Donc 4 heures par semaine.
43. Pédagogie parfaite, mieux-être général, totalement positif
44. Pédagogie extraordinaire par sa richesse d'applications.
45. Pédagogie d'autonomie très appréciable.
46. Pédagogie adaptée à toutes les morphologies, à tous les âges.
47. Pédagogie : j'aime ne pas avoir à singer une autre personne et à vivre les mouvements avec une certaine intériorité. Résultats : Mes pieds commençaient à se déformer et cela s'est arrêté.
48. Pas d'autre expérience où j'ai une telle sensation du corps coupé en deux entre deux exercices (à droite et à gauche).
49. Nous avons la chance d'avoir une remarquable pédagogue, respectueuse de tous et de chacun qui nous ramène à nous-mêmes. Je pense qu'une méthode n'est rien sans la personne qui l'enseigne.
50. (Remarques particulières) ...Non, simplement le regret de ne pas avoir l'envie, l'énergie, la persévérance... Pour reprendre les exercices à mon domicile...
51. Non, je pratique depuis trop peu de temps, mais je souhaite que les effets de la méthode soient de plus en plus efficace.
52. Non très contente de la pratique dans son ensemble.
53. Méthode très douce, bien dirigée et surtout très surveillée par notre Kiné. A mon avis cela est très important pour le résultat physique et moral.
54. Méthode très satisfaisante, bonne prise de conscience de son corps ce qui permet de positiver son image corporelle. Le corps est réapproprié, la coquille n'est plus vide.
55. Méthode très ouverte qui permet de progresser à son rythme sans aucune culpabilité. Résultats surprenants.
56. Méthode très intéressante mais une heure de cours collectif est totalement insuffisante dans mon cas. En cours collectif, seul le stage de 3 h est efficace pour moi.
57. Méthode très fine de prise en charge de soi. Une collègue m'a dit qu'elle trouvait que c'était trop morcelant, un point, un autre sans qu'elle ressente l'unité les liens.
58. Méthode très efficace au niveau des articulations notamment, et bien sûr du squelette.
59. Méthode satisfaisante, bonne pédagogie.
60. Méthode respectueuse de chacun. Travail en profondeur et sans forcer.
61. Méthode qui va de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit. Et c'est très sympathique.
62. Méthode qui n'est pas ennuyeuse même si le travail se fait normalement pour les parties du corps le plus souvent douloureuses. La variété des mouvements se renouvelle toujours
63. Méthode qui me convient tout à fait. Côté technique rassurant.
64. Méthode intéressante mais qui dépend beaucoup de la personnalité du moniteur. La voix de cette personne est très importante pour le bien être ressenti par les participants.
65. Méthode excellente pour apprendre à maîtriser son corps à ressentir les liens existant entre ses différentes parties, à se concentrer sur les gestes et les positions.
66. L'évolution énergétique et spirituelle d'un être humain passe par le corps. Les effets de la méthode se caractérisent pour moi par une symbiose somato-psychique.
67. Les mouvements proposés sont particulièrement bénéfiques.
68. Les évidences et simplicités des positions du corps sont une prise de conscience active pour moi.
69. Les effets sont durables même pendant une longue interruption de la pratique.
70. Les effets produits pendant les cours semblent faciles à retrouver en dehors des cours si l'on prend le temps de faire les mouvements chez soi ou en toutes situations.
71. Les effets les plus visibles : sensation d'être plus dénouée, apaisement. Bonne pédagogie.
72. Les effets de la pratique collective sont très importants surtout lorsque le groupe se connaît bien et se sent libéré pour parler. Bien sûr la compétence et la qualité relation compte aussi beaucoup.

73. Les effets de la méthode sont très bénéfiques si on l'applique consciencieusement. On pourrait souhaiter que des groupes "d'âge" soient plus distincts afin que les sujets plus capables d'énergie puissent exécuter des mouvements plus poussés.
74. Les effets de la méthode ne sont pas toujours immédiats et ils peuvent survenir ultérieurement dans la vie quotidienne quand on ne s'y attend pas.
75. Les cours procurent un bien être général et sont très bien expliqués par le professeur.
76. Les cours pratiqués à raison d'une heure par semaine permettent surtout de se détendre. Le stage fait travailler davantage la bonification.
77. Le travail sur le contenu m'intéresse et me détend et la pédagogie par les mots et la description des mouvements me permettent une meilleure concentration.
78. Le respect du corps de la personne. L'écoute, l'attention à l'autre.
79. Le regard individuel du professeur malgré la pratique en groupe est très appréciable. La bonne humeur de chacun contribue au bien être.
80. Le refus de la performance, l'extrême diversité des exercices, la pédagogie "antiautoritaire", l'appel au recentrage sur soi et le corps. La douceur des exercices fait de ces séances un vrai délice.
81. Le professeur est excellent aussi bien du point de vue pédagogique que du point de vue humain. Très bonne écoute.
82. Le moins agréable est le côté systématique du travail, l'autre côté pratique exactement de la même manière. Une variante serait la bienvenue. J'aurais souhaité la possibilité de faire le lien avec ma pratique instrumentale, dans les gestes très spécialisés et requérant beaucoup de précision à l'instrument, ce qui n'est vraiment pas possible dans le cadre du cours collectif.
83. Le même mouvement pratiqué de séance en séance me permet de découvrir des sensations différentes plus en profondeur. La pédagogie prend en compte les besoins de chacun.
84. La pratique de la gymnastique holistique, depuis de nombreuses années, m'a appris à avoir confiance en moi physiquement et moralement malgré de sérieuses difficultés au départ
85. La pédagogie pratiquée par notre professeur me convient parfaitement : Explications claires, précises, calme. Corrections individuelles. Je me sens en sécurité et en confiance
86. La pédagogie est bonne.
87. Là où je vais l'enseignement me va très bien. Je ne pratique pas depuis longtemps mais je ressens une nette amélioration physique.
88. La méthode me convient. Toutes les monitrices que j'ai pu avoir étaient ou sont formidables.
89. La méthode me convient. Ce cours se déroule dans une bonne ambiance avec un professeur bien sympathique.
90. La méthode me convient parfaitement, je me sens bien pendant les cours et en rentrant à la maison. Bravo à notre kiné pour tout ce qu'elle nous apporte et nous fait découvrir
91. La méthode me convient parfaitement et a beaucoup amélioré mon terrain rhumatismal.
92. La méthode dépend beaucoup de la façon dont elle est enseignée par le professeur qui nous donne entièrement satisfaction.
93. La kinésithérapeute parle un peu trop bas. Certains mouvements décrits ne sont pas audibles.
94. La gymnastique holistique correspond tout à fait à ce que je recherchais pour essayer de changer une façon de me positionner et de marcher. Je suis très contente d'effectuer les gestes que notre charmante professeur nous apprend. Merci à elle et à cette gymnastique.
95. La gymnastique est rapidement devenue un élément essentiel de mon équilibre (physique et mental) dont je ne pourrais plus me passer. Elle m'a également appris à mieux me connaître.
96. La formidable capacité à inventer des exercices nouveaux qui permettent à la fois de répondre aux besoins du moment et d'approfondir la conscience musculaire et corporelle.
97. J'ignorais que la gymnastique douce avait autant d'effets positifs. Je pensais qu'il fallait souffrir pour que cela donne des effets. Cela me fait plaisir de prendre soin de m
98. J'ignorais que la gymnastique douce avait autant d'effets positifs. Je pensais qu'il fallait souffrir pour que cela donne des effets. Cela me fait plaisir de prendre soin de mon corps qui m'a toujours gêné, fait souffrir depuis la gymnastique de l'école. J'apprécie la pédagogie de la gymnastique holistique.
99. J'en suis contente.
100. Je voudrais remercier X et Y qui m'ont redonné la possibilité d'habiter un corps que pour des raisons personnelles j'avais déserté. C'est le plus beau cadeau que l'on pouvait me faire.
101. Je suis très contente de cette méthode qui est indiquée pour moi, ne pouvant faire de la gymnastique normale, ayant une greffe à la colonne. J'apprécie cette méthode lente mais efficace.

102. Je suis très âgée et je fais encore cette gymnastique avec plaisir. Elle me fait du bien.
103. Je suis satisfaite de cette pratique. Si la gymnastique holistique ne fait pas disparaître toutes les douleurs, elle me permet d'éviter l'aggravation et de repartir du bon pied chaque semaine. Une meilleure maîtrise du stress et de l'anxiété a été de plus fort appréciée !
104. Je suis ravie de ce travail, cela m'a permis de mieux me connaître et de plus me respecter, de mieux suivre mon rythme et donc de mieux gérer mon énergie. Ce travail sur soi m'aide à améliorer mes faiblesses, il me détend et m'apporte beaucoup de plaisir. Cette écoute de soi m'a beaucoup aidé aussi pendant ma grossesse. Il m'a fait travailler des zones qu'on étudie en préparation à l'accouchement mais de façon plus rapide et plus superficielle. Cela m'a aidé à la rééducation post natale. J'apprécie les cours collectifs pour le contact humain et aussi pour l'écoute des sensations des autres. Finalement ce cours est un moment pour soi et je l'attends avec plaisir chaque semaine.
105. Je suis globalement satisfaite des cours de gymnastique holistique. Cependant, j'aimerais travailler davantage la respiration, qui chez moi est souvent courte.
106. Je suis fidèle à la méthode et à mon professeur depuis maintenant 20 ans.
107. Je suis emballée par cette méthode, j'y trouve un bien énorme tant au niveau mental qu'au niveau physique.
108. Je retrouve par moments des similitudes avec certaines postures et mouvements de yoga. Mais la réflexion sur tout ce que l'on fait est vraiment nouvelle par rapport à ce que je faisais en Yoga. On a l'impression qu'il n'est guère de partie du corps qui reste "dans l'ombre". C'est vraiment holistique.
109. Je retire d'énormes bénéfices de cette méthode sur le plan physique mais aussi psychologique. J'ai appris à m'écouter et aussi à dire ce que je ressens, à parler de moi. La pratique en groupe m'apporte beaucoup surtout lorsque j'ai commencé parce que des douleurs constantes m'isolaient des autres, avec lesquels je ne pouvais plus faire grand chose ?
110. Je remercie notre professeur qui tout en étant compétente et à l'écoute du pratiquant sait le motiver et l'aider dans la pratique et reste disponible pour écouter.
111. Je remercie infiniment notre kinésithérapeute d'enseigner cette méthode qui me permet de passer une retraite plus agréable avec moins de douleurs.
112. Je remarque que le cours me permet une détente immédiate et prodigieuse. Malheureusement, le cours suivant j'arrive avec toujours le même stress.
113. Je pense que si nous avions des manuels reprenant les mouvements exécutés en cours, nous pourrions continuer les exercices à la maison sans peur de mal faire.
114. Je pense que pour ressentir certains effets notamment psychologiques il faut pratiquer assez longtemps ce qui n'est pas mon cas.
115. Je ne suis pratiquante que depuis 3 mois, trop court pour avoir une opinion.
116. Je ne pratique que depuis 4 mois. Mais j'en suis au stade de prise de conscience que cette méthode va me permettre de ressentir mon corps autrement et de manière plus subtile que la gymnastique volontaire que je pratiquais. J'en ressens déjà les effets.
117. Je ne pratique pas depuis assez longtemps pour répondre à toutes vos questions.
118. Je ne peux y aller que une fois par semaine, ce n'est pas suffisant. C'est un travail sur le long terme.
119. Je ne force pas, je m'écoute, je ne vais pas au-delà de mes capacités, mais me rends compte que je progresse doucement en allant chaque cours un peu plus loin dans les mouvements.
120. Je ne fais pas les mouvements à la maison car je ne sais pas si on peut faire chaque mouvement en dehors d'un scénario. J'apprécierai cependant de disposer d'un recueil de scénario types de mouvements avec les effets attendus. De façon générale, les apports de cette méthode : effets sur mon état physique et psychologique ainsi que sur la reprise en main de mon corps.
121. Je ne connais pas la potentialité de cette gymnastique en dehors du cours lui-même.
122. Je n'avais pas pensé à l'apport sur le plan psychologique, mais il est indéniable.
123. Je me sens mieux dans mon corps.
124. Je me sens détendue après la séance et trouve intéressant le travail global, les mouvements avec la langue et les yeux et la détente que cela procure sur les cervicales.
125. Je me sens bien pendant les cours et après. Mais la moindre contrariété déclenche toujours des contractions démesurées. Il faudrait sans doute pratiquer quotidiennement. Pédagogie excellente, grande invention en subtilité, simplicité, calme, bonne distance. J'ai toujours plaisir à venir au cours.
126. Je constate les effets bénéfiques des mouvements en cours. Je regrette cependant de ne pas avoir encore intégré ces mouvements à ma vie quotidienne.

Je me demande ce qui me manque pour les intégrer à ma vie de tous les jours.

127. J'apprécie.
128. J'apprécie le rythme individuel sauvegardé dans le cadre d'un cours collectif, la douceur et la lenteur des mouvements proposés, associés à leur efficacité, la diversité des exercices proposées.
129. J'apprécie la diversité des exercices, la bonne humeur, le calme.
130. J'apprécie cette méthode sur le plan respiratoire, les exercices me permettent de synchroniser ma respiration aux mouvements physiques exécutés.
131. J'apprécie beaucoup, qu'a la différence de la plupart des méthodes gymnastiques : - On travaille sans effort douloureux, les muscles, les abdominaux. - On travaille lorsque c'est possible, un côté puis l'autre avant de travailler l'ensemble. - Et on ne transpire pas.
132. J'apprécie beaucoup la méthode car j'ai réappris à respirer à découvrir mon corps. Auparavant j'agissais sans réfléchir, maintenant pendant une heure, je prends conscience de mon corps et de moi-même.
133. J'apprécie beaucoup cette méthode que je pratique seulement depuis octobre 2006. J'ai pratiqué d'autres voies de travail sur le corps et psychologiquement il est difficile de savoir précisément d'où viennent les résultats.
134. J'apprécie beaucoup cette gymnastique. Je ne suis pas sportive et la gymnastique est une corvée pour moi. Mais la gymnastique holistique me plaît car j'apprends à mieux connaître mon corps à anticiper ou résoudre des douleurs. Et la variété infinie des exercices fait que l'on ne s'ennuie pas.
135. J'aimerais pouvoir refaire des mouvements qui m'ont vraiment plu, mais je les ai oubliés après les cours. Pourrait on avoir des fiches figurant ces mouvements que l'on pourrait acheter à la fin du cours.
136. J'aimerais disposer d'un manuel pour pouvoir travailler à la maison, même sans dessin, juste avec le même descriptif qui en est fait au moment du cours.
137. J'aimerais avoir un petit catalogue ou répertoire des mouvements pour les refaire chez moi.
138. J'aime la lenteur et l'autonomie d'une façon générale dans ma vie.
139. J'aime cette méthode pour la prise de conscience de la complexité de notre corps. Qu'elle découverte !!!
140. J'aime beaucoup les sensations en fin de cours, il y a toujours une surprise, quelque chose d'inattendu.
141. J'aime beaucoup cette discipline pour l'équilibre physique et la bonne humeur des cours. Grand intérêt aussi pour la mixité en termes générationnels.

142. J'ai participé pendant plus de trente ans aux cours hebdomadaires et le plus régulièrement possible en fonction de mon travail. (avec un arrêt de deux années) Si je n'avais pas éprouvé des effets positifs, je ne serais pas resté fidèle à cette méthode. Ce que j'apprécie particulièrement, c'est : - Le respect de la personne. - Le respect du rythme de chacun. En un mot, de se sentir aider sans aucun jugement.
143. J'ai grand plaisir à venir à chaque cours. Les effets sont bénéfiques à long terme et sur le moment ces effets sont évidents.
144. J'ai cessé de pratiquer plusieurs mois, pour cause de travail trop important. J'en ai ressenti des effets négatifs sur ma forme et mon tonus. Je reprends malgré une grande fatigue.
145. Importance d'une confiance totale vis à vis de l'enseignant de la gym holistique. Importance de la diversité des situations qui touchent à toutes les régions du corps. Importance de l'intérêt que porte notre enseignant avant la séance à notre état général. Importance d'un climat de détente entre les participants pendant la séance.
146. Ils sont tellement bénéfiques que j'en parle beaucoup autour de moi et les retours sont fructueux.
147. Il y a peu d'effet sur l'arthrose et les douleurs lombaires et cervicales.
148. Il faut davantage populariser cette méthode.
149. Il est encore un peu tôt, pour me prononcer, mais j'apprécie beaucoup cette méthode qui nous fait découvrir notre corps en douceur.
150. Il est agréable de travailler en petit groupe. J'apprécie la diversité des mouvements et le sérieux des techniques.
151. Gym très douce, relaxante, qui permet plus de détente et de souplesse. Je me sens beaucoup mieux et mes douleurs cervicales sont très rares. Même mon directeur m'a conseillé de continuer. Mme X est très attentive à chaque personne.
152. Grande efficacité de la méthode et effets bénéfiques.
153. Grâce à la pédagogie de notre monitrice la méthode me semble permettre le maintien d'une certaine maîtrise et connaissance du corps indispensables à l'autonomie et à toute vie.
154. Fait prendre conscience et travailler des zones inhabituelles (bouches, aisselles). Gymnastique dont on ne se lasse pas même si on la pratique depuis longtemps avec la même personne parce qu'il y a une variété de mouvements et de zones à travailler. Cette gymnastique peut vous accompagner tout au long de votre vie.

155. Face à une pathologie rhumatismale, les médecins consultés sont surpris d'une certaine souplesse malgré l'atteinte sérieuse de certains cartilages. Pas de secret / c'est la gymnastique holistique.
156. Exige pour les explications un vocabulaire très net et précis.
157. Excellente pédagogie.
158. Excellente méthode : Douce, efficace. L'obligation de me sortir de mon isolement. La rencontre avec des collègues bien choisies et conviviaux.
159. Excellente discipline qui m'a beaucoup aidée durant la maladie de mon mari et après son décès. Travail qui permet de retrouver tonus et confiance en soi.
160. Etant donné que je vais quitter la région parisienne je ne suis pas sûr de trouver un cours suffisamment proche de chez moi. Un livre ou des cassettes expliquant les mouvements
161. Envie de continuer.
162. Enseignement qui devrait être prodigué aux enfants des écoles. Enseignement utile dans la pratique d'autres sports.
163. Enfin des séances de gymnastiques où l'on ne vient pas pour souffrir et suer. Cette méthode donne au corps l'aisance du mouvement quel qu'il soit.
164. Elle porte bien son nom car elle agit globalement sur le "tout". Elle permet : - la diversité des mouvements. - Sa pédagogie et méthode permettent de pouvoir mémoriser corporellement les mouvements adaptés pour tel ou tel type de douleur, grâce au soulagement apporté par les exercices. - Comprendre que ce n'est pas forcément en agissant sur l'endroit du membre douloureux qu'on soulage mais plus souvent par un "détour" - L'invitation en début de cours à exprimer ce que ne va pas et l'invitation à exprimer pendant le cours, après les exercices, ce qui a lâché (ou pas) le ressenti. - Merci à tous de poursuivre ce travail qu'on devrait apprendre dès l'école.
165. Effets de la méthode très positifs. Bonne pédagogie.
166. Effet général probant sur l'équilibre physique et psychique.
167. Effet de dérouillage parfait. Sensation de bien être procurée par un étalement parfait du corps sur le sol.
168. Effet considérable sur le psychologique.
169. D'une manière générale, je suis satisfaite de la méthode qui m'a apporté un bien être.
170. Du fait de la non-mémorisation des mouvements se serait bien d'avoir un petit recueil ou K7 pouvant servir pendant les périodes où il n'y a pas de cours... Mais, je sais ce n'est pas l'esprit... dommage.
171. Douceur, bonne adaptation à chaque participante et ses problèmes personnels. Le cours, ne semble pas définis au départ mais évolue selon les problèmes rencontrés à l'heure du
172. Difficile de dire si le mieux-être est dû uniquement à la gymnastique holistique. Chacune de mes activités m'apporte beaucoup. Je suis en retraite depuis 2 ans et bien que j'
173. Développer la prise de conscience de ses propres possibilités, des améliorations possibles. Durabilité des résultats. La notion de suggestion des mouvements à faire est essentielle, elle développe le ressenti et sa mémorisation.
174. Depuis l'âge de 14 ans je mettais une semelle. Depuis que je vais au cours j'ai enlevé la semelle et je n'ai plus de problème de douleur au niveau des hanches et du bas du dos. Je suis auxiliaire de vie, rien que d'apprendre à rentrer le ventre et bien me positionner, je n'éprouve pas de difficulté à déplacer les personnes.
175. De façon générale = +++
176. Dans notre cours, nous avons la chance de bénéficier d'un professeur ultra qualifié et très sympathique que nous apprécions bien évidemment.
177. Dans la vie quotidienne, je suis plus éveillée à mon bien être physique, psychologique et relationnel. Je ressens mieux mon corps dans sa globalité dans son unité. Je perçois mieux quand les tensions s'installent. Parallèlement à ce travail, je fais un nettoyage des pollutions physiques, psychologiques et cela m'aide à traverser les moments difficiles. Je n'aime pas trop verbaliser car cela me crée un léger stress qui me fait perdre la détente et m'empêche de goûter pleinement la sensation et de l'explorer en profondeur
178. Cours collectif mais limité à un petit groupe serait l'idéal.
179. Construit l'axe vertébral, pédagogie très structurante.
180. Chaque séance m'apporte un peu plus de connaissances sur les possibilités de mon corps.
181. Cette méthode permet de rentrer en soi-même d'être à l'écoute de son corps avec finesse.
182. Cette méthode me permet de faire des exercices appropriés et de les faire chez moi.
183. Cette méthode m'a appris à visualiser mon corps. Je comprends maintenant à quoi servent les mouvements qui me sont enseignés. Je trouve la pédagogie excellente. J'aime me sentir comprise par mon professeur et j'ai le sentiment d'y être parvenue. J'apprécie la vie communautaire car j'aime les autres et j'ai besoin d'eux.
184. Cette gymnastique est en même temps conviviale, sans compétition, les adhérents venant aux cours pour se faire du bien. Jeunes et moins jeunes se

retrouvent avec les mêmes problèmes en se respectant. Evidemment la qualité du professeur est un complément primordial. Je ne souhaite qu'une chose que cette pratique se développe dans chaque commune et en province.

185. Cette gymnastique me convient très bien, je me sens en meilleure forme.
186. Cette gymnastique holistique permet une conscience de soi, de son corps. Elle permet d'acquérir une maîtrise de soi, dans les situations difficiles mais les progrès sont lents dans ce domaine.
187. Cette gymnastique fait partie pour moi d'une démarche de vie à laquelle est associée si besoin de soins : l'homéopathie. J'ai arrêté l'année dernière la gymnastique holistique.
188. C'est une méthode qui m'apporte beaucoup de bien être. Je ne rate aucun cours (sauf force majeure), j'En fais profiter mes patients.
189. C'est une méthode qui m'a permis de ne pas rester statique face à un problème. Ma philosophie est d'évoluer dans ma conception du travail sur l'ensemble de mon corps même en dehors de ce qui est pratiqué le jour du corps. C'est une adhésion complète à la méthode.
190. C'est une méthode que je ne connaissais pas. Je la trouve très originale. Elle nous fait prendre conscience de la fonction de tous les membres de notre corps. Je voudrais bien suivre des cours régulièrement car je pense qu'il faut suivre longtemps pour en avoir les bienfaits à vie.
191. C'est une méthode agréable douce qui me permet de me recentrer sur moi-même et de me calmer.
192. C'est une gymnastique facile de détente.
193. C'est une gym très particulière qui m'était inconnue. Je pense que je n'arrive pas encore à apprécier les effets de cette pratique. La pédagogie me convient tout à fait.
194. C'est une découverte de soi-même extraordinaire. L'idéal serait prendre conscience de son corps très jeune.
195. C'est une bonne méthode qui permet de prendre conscience de son corps sans forcer.
196. C'est une bonne approche de la connaissance du corps et un travail en profondeur qui m'apporte un bien être et un soulagement des douleurs. On apprend à maîtriser son corps et à le respecter. Je ressors du cours dans un état de détente. Le cours s'adapte à chaque personne et tient compte des possibilités et des douleurs de chacun.
197. C'est un outil bien utile, quand les douleurs peuvent à tout moment me priver de vivre tous les événements

de la vie qui s'offrent à moi. J'ai un éventail de possibilités pour remédier à la situation.

198. C'est une méthode et une pédagogie que j'apprécie depuis longtemps. J'y trouve beaucoup de choses qui me vont bien; faire fonctionner toutes les parties de mon corps m'aide bien à aborder le vieillissement corporel et à se porter mieux selon ses particularités du moment ou récurrentes.
199. C'est très agréable!!! Et je suis fascinée par l'intelligence du corps qui va pour moi avec ce travail tant dans la méthode que dans le ressenti.
200. C'est super !!
201. C'est la seule gymnastique qui m'apporte un véritable bien-être.
202. C'est la meilleure méthode que j'ai connu jusqu'à présent. Elle prend en compte le corps dans sa globalité, elle permet d'espérer une nette amélioration des symptômes. Il est regrettable qu'elle ne soit pas reconnue par les instances chargées de remboursement des frais car c'est la seule vraiment efficace.
203. Cela me convient très bien.
204. Cela m'aide notamment à me sentir réunifiée, à prendre conscience des zones douloureuses des tensions et à lâcher prise dans un esprit de non-jugement.
205. Cela m'aide à me sentir unifiée.
206. Cela m'a appris à mieux positionner mon corps dans les gestes de la vie quotidienne pour éviter des douleurs. J'ai appris que chaque partie est importante. Cela m'a permis d'acquérir plus de souplesse articulaire.
207. Ce travail s'inscrit pour moi dans la continuité d'un travail en anti-gymnastique pendant des années.
208. Calme assurance, grande liberté du corps et de l'esprit.
209. Bonne pédagogie.
210. Bonne méthode
211. Bonne méthode très bien enseignée.
212. Bien pendant les cours mais les douleurs reprennent vite.
213. Besoin de précision anatomique de justification sur le bénéfice acquis : "tel mouvement agira sur..."
214. Beaucoup d'écoute de la personne, avec des résultats évidents.
215. Beaucoup de finesse quant à la méthode et sa pédagogie. Une très bonne connaissance de l'anatomie et du fonctionnement du corps.
216. Après une troisième grossesse, je devais être opérée à cause d'un relâchement du périnée. Grâce à la gym holistique cette opération n'a jamais eu lieu. J'ai



récupéré une certaine tonicité au grand étonnement de mon gynécologue. Je suis toujours surprise des effets d'un cours alors que j'arrive complètement cassée, je repars en forme et détendue. Le fait de ne pas montrer les mouvements oblige à une réelle concentration et à une découverte en profondeur de son corps.

217. Après une heure de gym, je suis détendue, calme, je n'aspire qu'au repos... je me sens bien.
218. Après la pratique, je découvre parfois la solution à des petits problèmes que je me posais auparavant (comme parfois au réveil).
219. Après des années de recherche pour trouver une gymnastique adaptée à mes douleurs, j'ai enfin trouvé la solution.
220. Après avoir pratiqué la gymnastique holistique pendant deux ans et demi environ, j'ai été un peu lassée par la répétition des mouvements. J'ai ensuite repris 6 mois après, un autre professeur avec qui je me sens bien. Cette gym m'apporte un bien être.
221. Apprendre cette pratique dès l'enfance. L'intégrer dès l'école primaire serait "vital" pour les personnes et pour notre système social.
222. Apporte un bien être, une détente physique et

psychique.

223. Apport intéressant entraînant des postures dans la vie quotidienne qui m'ont permis d'éviter des accidents. Intégration peu à peu de "bons réflexes". Ecoute plus rapide des signes de difficultés du corps, des tensions. De faire du bien sans faire mal.
224. X est un très bon professeur. Pleine de rigueur, d'attention, de sourire, toujours à notre écoute. J'ai besoin de ses cours et c'est avec plaisir que je la retrouve toutes les semaines.
225. Amélioration des relations avec moi-même et avec les autres.
226. Aide à prendre conscience de son corps et de soi-même. Pas vraiment d'effet sur le long terme, je manque de pratique quotidienne. Je suis très sensible à l'attention portée à chacun.
227. Activité agréable à suivre. Exercices très bienfaits pour atténuer les raideurs, douleurs ressentis. Moment vécu comme extrêmement privilégié.
228. A pratiquer plus souvent.
-