

# METHODE EHRENFRIED ET ATHLETES DE HAUT-NIVEAU - Les sabreuses françaises en préparation olympique pour Tokyo, par Christine CARADEC



## Dossier de fin de formation

Préparé par : Christine CARADEC,  
Accompagnatrice de talents (Coaching, Corps et Mouvement)  
Tel : 06.75.43.16.20  
Mail : [christine.caradec.pro@gmail.com](mailto:christine.caradec.pro@gmail.com)  
Site : <https://christine-caradec-coach.fr/praticienne-somatique/>

Paris, Avril 2022

---

---

# PREAMBULE

## Education somatique : Définition

Le champ de l'éducation somatique est défini dans le dictionnaire Larousse de la Danse comme l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace.

## Gymnastique Holistique : quésaco ?

La Gymnastique Holistique est une forme de travail corporel basé sur la conscience de soi, qui vise à retrouver un équilibre spontané.

## Dr Lily Ehrenfried (Berlin 1896-Paris 1994)

Médecin et kinésithérapeute, elle s'inspire de la formation reçue d'Elsa Gindler et des travaux d'une lignée de chercheurs. Elle met au point sa méthode visant à retrouver « l'Équilibre originel » source de Bien-Être et de Santé. Elle publie en 1956 son livre fondateur « De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit » (réédité en 1997). Actuellement de nombreux praticiens pratiquent et exercent à travers la France et le monde la méthode élaborée par Lily Ehrenfried. Source : site AEDE



*« Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la possibilité ».*

Lily Ehrenfried

*« Le praticien est là pour, en reprenant l'image la maïeutique socratique : accoucher le sujet de sa propre liberté corporelle ».*

Catherine Casini – Kinésithérapeute D.E,  
Formatrice Internationale de Gymnastique Holistique – Méthode Ehrenfried®

---

---

## CONTEXTE

• Dans le cadre de la préparation olympique pour les Jeux de Rio puis ceux de Tokyo qui se sont déroulés en 2021, j'ai travaillé avec les escrimeuses françaises dont la spécialité est le sabre. Afin d'enrichir la palette des possibles choisies par Jean-Philippe DAURELLE (entraîneur National Sabre) et de ses adjoints Cyril Verbrackel, Julien Médard, Pierre Mionne, j'ai, pendant sept ans, proposé des ateliers de danse contemporaine dans une approche humaniste, holistique et somatique aux athlètes qu'ils préparaient pour les JO de Rio puis ceux de Tokyo à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance).

• Pour avoir expérimenté de nombreuses approches de travail sur le corps comme le yoga, la méthode Mathias Alexander, la méthode Feldenkrais, l'AFCMD (analyse Fonctionnelle dans le Mouvement Dansé), la kinésiologie, l'édu-kinésiologie et l'improvisation construite et guidée de Laban, j'ai pu faire des propositions aux sabreuses qui les ont fait avancer dans la connaissance de leur corps, découvrir des possibles de mouvement ou de prise d'espace, expérimenter les déséquilibres, les chutes « contrôlées », les passages au sol ou les remontées du sol avec plaisir, cheminer dans l'acceptation des possibles de leur corps avec ses facilités et ses limites. Pour autant, un domaine restait à investir qui répondait à un besoin de travailler davantage en profondeur afin que les athlètes améliorent leur performance par un meilleur usage de leur corps (corps et esprit).

• A partir du moment où j'ai commencé ma formation en Ehrenfried, j'ai fait travailler les sabreuses en Ehrenfried. J'ai inséré de plus en plus de propositions dans les séances jusqu'à ce que toute la première partie ne soit que de l'Ehrenfried, soit environ 1 heure.

• Mes objectifs à travers ce travail étaient : Mise en disponibilité des corps et optimisation du geste, créativité et rayonnement, disponibilité intellectuelle et concentration, confiance en soi / en les autres et cohésion de groupe.

• Pour élaborer le présent article, je me suis appuyée sur mes constatations, sur les retours de l'équipe d'entraîneurs composée d'un manager et de 3 adjoints ainsi que sur ceux des 4 athlètes sélectionnées pour les Jeux de Tokyo.

---

## DIAGNOSTIC DE DEPART

### Description de ce sport :

- Asymétrique
  - Sollicite beaucoup les ischio-jambiers (fente), les chevilles (fente et donc gros appuis sur une seule cheville)
  - Instabilité de l'épaule par les « contres » pris à répétitions
  - Problèmes de cervicales et de bras en raison du masque qui est aussi lourd que pour un homme, à savoir environ 1500 Grammes
  - Problèmes de pouce de la main qui tient l'arme souvent luxé lors d'opposition
  - Problèmes de mal de dos, de lombaires dûs :
    - à la position « pieds décalés »
-

- au bassin en rotation
  - à la position du bassin qui reste en rétroversion après les fentes (cambrure) et qu'il est difficile de replacer lors d'un déplacement en arrière
  - Adducteurs et ischio-jambiers souvent blessés
  - Psoas douloureux
  - Problèmes de talons dûs aux fentes faites des dizaines de fois par jour (chute du pied en avant après un lancé du bas de jambe)
- 

## BESOINS MAJEURS IDENTIFIES

- Rééquilibrer le corps
  - Replacer le bassin
  - Reverticaliser le sacrum
  - "Replacer" le crâne
  - Détendre le psoas
  - Prendre conscience que l'on peut bouger le bras davantage avec les muscles situés entre le colonne et l'omoplate, voire plus bas
  - Qualité des appuis du pied pour gagner en vitesse et en changement de rythme, et en rétablissement des déséquilibres, en capacité à changer de direction, pour ménager les talons, pour pouvoir sauter (meilleure propulsion), reculer
  - Rapport avec le sol pour qu'il devienne un ami en étant « disponible »
  - Réactiver les coordinations instinctives pour les sauts, les chutes, les accroupissements, les déséquilibres...
  - Besoin de respirer pour pouvoir alimenter les muscles en oxygène ainsi que garder un cerveau qui fonctionne (travail sur le diaphragme...)
  - Besoin de libérer le stress par une remise en route du diaphragme.
  - Découvrir et se réapproprier son corps pour pouvoir oser lui faire faire des choses inconnues, improbables et donc sortir de ses croyances limitantes.
- 

## COMMENT ?

En m'appuyant sur la notion d'[interactivité articulaire](#), je décidais de travailler le plus souvent possible les articulations ou zones sensibles voire douloureuses à distance. Par exemple, en raison de la sollicitation intense du même bras, l'épaule est également extrêmement sollicitée et souvent douloureuse. Cette zone sensible l'est parfois d'autant plus que certaines athlètes ont subi des luxations de celle-ci. Je travaillais donc l'épaule à distance avec des propositions de mouvement sur le bassin. Pour toutes les articulations, je cherchais à ne pas solliciter davantage une zone douloureuse mais à intervenir de la manière citée ci-dessus.

Il s'agit comme le dit Max Tetau « ...de retrouver l'équilibre originel, équilibre tant sur le plan ostéo-articulaire que sur le fonctionnement viscéral, équilibre de la personne dans sa globalité, équilibre sur le plan nerveux grâce aux participations corticales et sous corticales induites par les changements comportementaux amenés par la méthode ».

---

---

# EXEMPLES DE SEANCE

Chaque séance de travail est fondée sur l'approfondissement des 3 temps de la dynamique corporelle :

DÉTENDRE - PLACER - TONIFIER

## Exemple 1

CONSTAT : Les sabreuses pratiquent un sport asymétrique qui sollicite beaucoup l'épaule du bras armé ainsi que la hanche de la jambe de devant.

OBJECTIF : Détendre et renforcer ces deux zones (hanche et épaule)

COMMENT ? : En travaillant le plus souvent à distance en m'appuyant sur l'inter-activité.

### Constat de début de séance

- \* Equilibre sur un pied puis sur l'autre, fait les yeux ouverts puis les yeux fermés
- \* Conscience de : comment sont naturellement organisés mes appuis, mes pieds
- \* Evaluation de la marche
- \* Enroulé de la colonne vertébrale
- \* Rotation de la tête d'un côté puis de l'autre

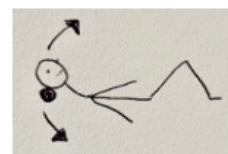
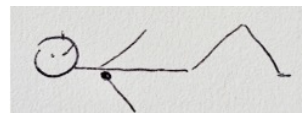
### PTL

- \* Sur expire par le nez : sentir les pieds pousser dans le sol
  - \* Sur expire : pieds + contraction périnée
  - \* Sur expire : pieds + contraction du périnée + ventre en cuvette
- Point de vigilance : Respiration par le nez (pour l'inspire comme pour l'expire)

### La petite balle (balle molle du diamètre balle de tennis)

Allongé sur le dos, placer la balle entre la colonne vertébrale et le haut de l'omoplate.

- \* Laisser agir le poids pour détendre la zone autour de la balle
- \* Progressivement, placer la balle un peu plus bas en rampant vers le haut (jusqu'à la pointe inférieure de l'omoplate)
- \* Pour remonter, rouler sur la balle en descendant le corps (aller un peu plus vite qu'à l'aller)



### Préparation cervicale (sur petit ballon Diamètre 9cm)

- \* Sentir le poids de la tête sur le ballon
- \* Rouler la tête d'un côté puis de l'autre

### Respiration costale

Couché sur le côté, tête sur la brique, 2 bras devant soi avec paumes en contact

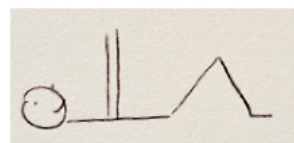
- \* Tracer des arcs de cercle au sol avec le bout des doigts du bras de dessus puis poser la main le long du corps



### L'élastique

2 bras vers le ciel, paumes se regardent

- \* Expirer : tirer les deux bras vers le ciel / Inspirer : détendre
- \* Ouvrir les bras simultanément comme pour repousser une porte coulissante. S'arrêter à quelques centimètres au dessus du sol. Lâcher d'un coup les deux bras (flop !)



\*Idem précédent mais en imaginant qu'un élastique retient l'ouverture des bras

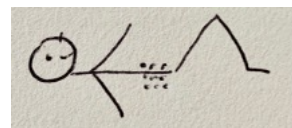
### Sacrum / La poule aux œufs d'or (sur 9 balles de tennis un peu molles)

Allongé sur le dos, jambes pliées, sacrum posé sur les balles placées en carré

\*Translation latérale du bassin, Revenir

\*Appuyer un côté du bassin

(les pieds restent stables mais le reste suit), revenir.



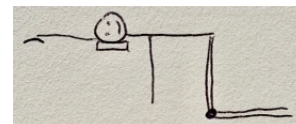
### Travail sur le genou (avec balle Vulli un peu molle sur le point « gachette »)

Placé sur le côté, tête sur brique, bras du dessous devant soi et bras du dessus

placé au sol au dessus de sa tête, jambes pliées, la balle SOUS les genoux

\*Faire des cercles dans un sens puis dans l'autre.

S'étirer, passer sur le côté puis s'asseoir, passer à 4 pattes puis dérouler sa colonne vertébrale pour finir debout.



### Les rails

Prendre 2 bâtons et se placer dessus (axe 2<sup>ème</sup> orteil/talon)

\*Marcher en avant



### Le cheval qui piaffe

Placer un pied sur une brique, l'avant de l'autre pied pose sur le sol.

\*Monter la jambe libre (cuisse à l'horizontal et bas de jambe qui pend)

\*Descendre la jambe pour que l'avant pied touche le sol

\*Relâcher le genou d'un coup (flop)

\*Sentir le travail dans la hanche



### Rond de genoux

Pieds joints, jambes parallèles

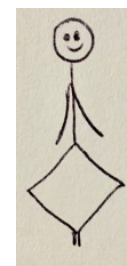
\*Plier

\*Ouvrir les genoux

\*Repousser le sol pour remonter

\*Allonger les jambes et serrer les genoux

\*Sentir l'allongement



## Exemple 2

CONSTAT : Les sabreuses travaillent beaucoup avec les jambes en rotation externe, pieds écartés l'un de l'autre (position nommée en danse : la 4<sup>ème</sup>). Les genoux « tombent » souvent à l'intérieur. Les pieds « roulent » et s'écroulent et manquent de souplesse. Il s'agit donc de réaligner les jambes en travaillant sur les axes, le tonus musculaire et la voûte.

OBJECTIF : Prévenir les chutes. Faciliter les déplacements en arrière. Permettre les accélérations.

COMMENT ? : En travaillant sur la sensibilité cutanée du pied : la proprioception sera améliorée.

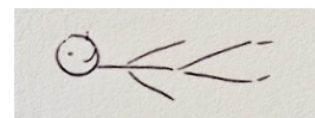
Par un bon placement de l'astragale, du calcanéum et des malléoles : la réintégration du bon centre de gravité est recherchée.

Par un bon placement des orteils, de la force dans le gros orteil, et le soutien des voûtes : amélioration de la tonicité du pied pour se propulser, changer de direction, se récupérer et amortir.

### Prise de conscience globale allongé sur le dos

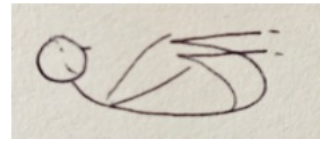
\*Sensation des appuis

\*Calcul des ponts



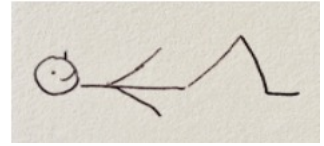
## Bercement

Balancer doucement vers un côté puis l'autre



## Eveil Périnée et transverses

Sur l'expiration (par le nez), pression des pieds dans le sol + contraction du périnée + ventre en cuvette (transverses).  
Sur l'inspiration : relâcher.



## Travail sur les espaces inter-digitaux

Placer une petite balle sous la voûte avant du pied en position « chevalier » puis :

- \*Ratisser entre les espaces métatarsiens
- \*Réaliser des cercles autour des têtes MTT avec les pouces
- \*Faire aller les têtes MTT en haut et en bas.
- \*Se mettre debout pour intégrer le travail



## Le Cable plantaire

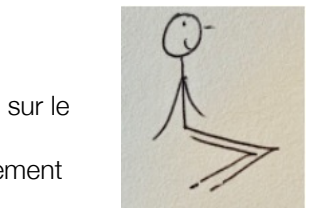
Assis sur un talon, l'autre jambe parallèle devant soi, talon posé, orteils relevés  
\*Malaxer tout le cable plantaire (tissu conjonctif de la voûte)



## La chenille

Allonger une jambe et plier l'autre.

- \*Chercher à mobiliser les têtes MTT (ce qui crée un petit creux).
- Attention de ne pas faire trop grand, sinon les orteils se replient ! Puis laisser glisser le talon vers l'avant. Puis étendre les orteils qui glissent en avant



## Étirements grands dorsaux & ischio jambiers

S'asseoir et placer les genoux du même côté.

- \*Le genou du dessus presse le sol pour allonger l'aîne.
  - \*Puis faire des tapotis sur le sol avec le genou du dessus, allonger un peu cette jambe sur le côté.
  - \*Refaire plusieurs fois afin de finir jambe allongée sur le côté et ischions posés (changement d'orientation).
  - \*Se pencher sur le côté et attraper le pied. Puis en alternance :  
Pousse coussinets = étirement grand dorsal / relâcher.  
Pousse talon = étirements ischio / relâcher
- Ne pas se rallonger entre les deux côtés !**



## Culbuto + respi dorsale

Travail dynamique

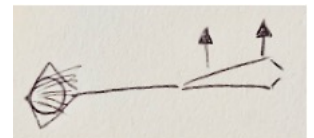
- \*Culbuto latéral lentement puis faire le culbuto tout en se penchant.
- \*Continuer à faire le culbuto le dos en avant
- \*Respi dorsale ++ car le dos est ouvert



## La chaussure de ski (allongement des Psoas)

en DV, front posé sur les mains placées l'une sur l'autre. Talons tombent vers l'extérieur.

- \*Inspirer : gonfler ventre (protection lombaires) + Plier le genou avec la sensation d'une chaussure lourde au pied qui pend. Expire : repose
- Changer le croisement des mains lorsqu'on travaille l'autre jambe.**



## Étirement Ad Lib

Remonter et finir debout

## Enroulé/déroulé colonne par deux

\*Faire des tapotis en montant et en descendant avec la pulpe des doigts sur bassin, iliaques, colonne, omoplates, trapèze, arrière épaule.



### Port de reine

Placer une brique sur sa tête

\*Marcher avec la brique sur la tête puis retirer la brique.

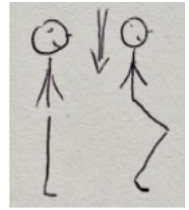
Continuer à marcher sans la brique. Constat



### La noisette

Placer ses pieds joints

\*Chercher à rapprocher les bords internes des gros orteils puis écarter les malléoles internes de l'espace d'une noisette tout en gardant l'intérieur des genoux en contact.



### Préparation au ski

\*Lever les talons, S'accroupir, Remonter en dynamique sans poser les talons,

\*Déposer les talons lentement sans lever les orteils

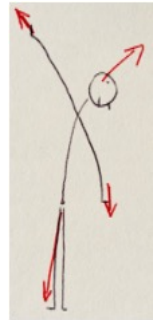
### Grand étirement global

Se placer jambes parallèles

\*Transférer le poids sur une jambe, monter le bras du côté poids, tourner la paume vers l'extérieur

\*Envoyer le 2<sup>ème</sup> bras en diagonale basse un peu derrière, tourner la paume vers le sol et placer les doigts vers l'arrière

\*Sur l'expiration : Tourner la tête pour regarder le dessus de la main placée en bas et pousser dans 4 directions (paume en haut, paume en bas, poids sur 1 pied, tête)



**« Il est inutile de faire souffrir son corps pour l'améliorer et le faire évoluer positivement »** Lily Ehrenfried

---



---

## PAROLE AUX ATHLETES MÉDAILLÉES D'ARGENT PAR ÉQUIPE AUX J.O DE TOKYO

- Manon Brunet, médaille de bronze individuelles aux JO de Tokyo
- Sara Balzer
- Cécilia Berder
- Charlotte Lembach



et à Jean-Philippe Daurelle, Entraîneur National du Sabre Dames

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean-Philippe\\_Daurelle](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jean-Philippe_Daurelle)

<http://www.escrime-hdf.fr/information/jne-2021-entretien-maitre-jean-philippe-daurelle/>

---

## ATTENTES DES ATHLETES DE CE TRAVAIL AU DEBUT DE NOTRE RENCONTRE

*« Trouver de la souplesse, du délié, soigner des douleurs cervicales, régénérer mon corps, activer un esprit créatif ».*

*« Je n'avais pas vraiment d'attente, j'aimais venir aux ateliers, je me disais que cela me ferait du bien au corps et à l'esprit ».*

---

---

## AVEZ VOUS NOTE DES CHANGEMENTS APRES LES SEANCES ? DE QUEL ORDRE ?

Concentration,  
Vitesse de réponse  
Bonne humeur, souriante, facile dans la relation/ facilité à échanger,  
Claire dans sa conscientisation, claire dans sa verbalisation,  
Précision du geste, rapidité du geste  
Placement du corps, du bassin,  
Placement des membres dans les axes  
Placement de tout le corps sur l'axe global  
Meilleurs appuis, meilleure mobilité générale, meilleure mobilité d'une partie du corps (si oui, préciser laquelle),  
Réactivité physique  
Facilité à reculer, facilité à se déplacer, facilité à changer de trajectoire, facilité à varier ses parcours (lignes brisées, courbe, haut, bas)  
Facilité à chuter si besoin, facilité à sauter  
Résistance à l'effort  
Créativité  
Calme  
Dynamique  
Détente active  
Disponible  
Bienveillante  
Exigente  
Attentive aux autres  
Rythmique : capacité à varier les rythmes, d'accélérer, de ralentir, de proposer un accelerando ou l'inverse, des accents  
Capacité à gérer le flux du mouvement : flux continu, discontinu, avec des arrêts, avec des saccades, en arrêtant le geste à un endroit précis de l'espace ou en le laissant « filer » dans l'espace  
Capacité à varier son énergie  
Capacité à gérer l'engagement de sa force (léger, lourd)

---

## EST CE QUE L'ATELIER A ÉTÉ RICHE D'ENSEIGNEMENTS, D'APPORTS, DE PROGRÈS OU DE TRANSFORMATIONS ?

TOTALEMENT

L'atelier m'a beaucoup apporté, d'un point de vue individuel et de groupe, physique et psychologique.  
Je pense que l'atelier m'a aidé dans la prévention de blessure avec le travail de pied, de mobilité, de mise en disponibilité et de conscience du corps.

---

---

## D'UN POINT DE VUE PHYSIQUE, QUELS ONT ÉTÉ LES POINTS LES PLUS POSITIFS ?

Sur ma santé, ça permet de grandir de quelques centimètres et retrouver un corps plus léger

Des pieds plus palpeurs

Des tensions dénouées

Des épaules plus relâchées et une allonge plus importante

Des techniques d'échauffement pour le jour de la compétition et d'entraînement

Sur l'intelligence du corps, si la tête ne connaît pas le chemin, le corps peut le montrer si relâchement

Apprendre à « serpenter » et l'éveil de la colonne vertébrale

Comprendre les structures du corps (bassin centre, cage thoracique, crâne)

Capacité à évoluer dans un petit périmètre et même les yeux fermés savoir où sont les autres • L'atelier m'a aidé dans mon placement de mon corps et de mes membres dans l'axe, d'avoir des meilleurs appuis, avoir une meilleure conscience de mon corps.

L'échauffement avec les massages des pieds (et autres propositions), je les utilise avant chaque entraînement aujourd'hui.

L'atelier m'a permis de prendre confiance en mon genou car j'avais peur de tomber, de reculer.

J'avais plus confiance en mon corps, j'ai découvert qu'il savait me sortir de situation délicate ou atterrir comme il fallait pour ne pas me blesser.

---

## D'UN POINT DE VUE INTELLECTUEL, QUELS ONT ÉTÉ LES POINTS LES PLUS POSITIFS ?

Retrouver la force d'un groupe à travers des gestes et le sens tactile, sans parole juste par l'énergie et le travail sur le corps

Une bulle d'air en dehors de l'escrime, ouverture d'esprit via une nouvelle approche

Comprendre que le doute est nécessaire, sans cela le geste peut sonner faux. Le doute, le questionnement peuvent être riches en découverte et sont nécessaires pour avancer.

La recherche, la curiosité de découvrir un nouvel univers

---

---

## D'UN POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE, QUELS ONT ÉTÉ LES POINTS LES PLUS POSITIFS ?

J'ai appris à écouter mon corps et être attentive à ses maux  
se régénérer

une confiance dans l'esprit créatif

être une passoire

être dans l'instant

l'importance de laisser sa part enfantine

apprendre à être uni avec un groupe

l'énergie qu'on peut puiser dans le sol

Cet atelier a aussi beaucoup aidé notre groupe et notre équipe dans la cohésion, l'entraide.

C'était un temps qu'on partageait pour se retrouver.

Cela me permettait de repartir apaisée et en paix.

C'était un temps où je prenais le temps d'écouter mon corps, ma tête. Je reparlais avec un corps plus dans l'axe mais la tête aussi.

---

## AVEZ VOUS CONSTATÉ UN LIEN ENTRE LE TRAVAIL PROPOSÉ ET LA RÉCUPÉRATION, LA LIMITE DES BLESSURES OU DE LEUR GRAVITÉ, UNE FACILITATION LORS DES RETOURS DE BLESSURE ?

Tout à fait. En acceptant que le corps peut trouver d'autres chemins que ceux auxquels nous avons été habituées dans notre pratique de sportive depuis notre plus jeune âge.

Une autonomie à comprendre, à intégrer puis à mettre en œuvre en devenant responsable de ce que l'on ressent, de ce que l'on dit ou pas et en faisant des propositions même en dehors des temps menés par Christine. Une co-responsabilité dans mon projet : l'entraîneur, les personnes qui nous font travailler et moi. Je ne peux pas tout attendre des autres mais je dois faire mes choix, et travailler en utilisant ce que j'ai appris.



« J'ai appris comment mon corps pouvait bouger pour s'exprimer. J'ai appris comment mon corps était conçu et comment il fonctionnait. Cela m'a permis de l'écouter, le rééquilibrer, le soigner pour pouvoir recommencer à l'utiliser. J'ai appris à écouter, guider, communiquer, apaiser, m'apaiser, rassurer, aimer, m'ouvrir avec mon corps ou celui d'une autre.

Pendant plusieurs mois, on a pris soin de mon corps en utilisant différentes propositions, ce qui a eu un impact direct sur mon moral. J'ai tenu éveillé les parties de mon corps blessées. Le fait de l'avoir utilisé sans jamais le détacher du reste m'a guidé pour la reprise. Dès le retour à l'entraînement, j'ai senti que mon corps se rappelait et n'avait pas peur. Ca m'a permis de gagner un temps considérable pour retrouver les sensations techniques de mon sport ».

Manon Brunet

JO de Tokyo : bronze en individuel et argent par équipe

Championnats du Monde par équipe : or (2018), argent (2014 et 2019), bronze (2017)

Championnats d'Europe par équipe : argent (2014 et 2016), bronze (2017 et 2018),

---

## CE QUE J'AI REPÉRÉ COMME APPORTS MAJEURS POUR LES PRATIQUANTS DE LA MÉTHODE LILY E.

Les athlètes ont peu à peu trouvé un corps plus délié, détendu, souple, disponible, c'est-à-dire : prêt à agir ! Le travail avait un objectif préventif et qui permettait aux athlètes de récupérer différemment (mieux, plus vite, etc.).

Au fil des séances, les athlètes ont découvert, en vivant l'expérience, une autre pédagogie. La posture du praticien qui s'inscrit dans un rapport d'égal à égal avec les pratiquants leur fait découvrir un nouveau rapport à l'enseignant, au transmetteur, au passeur, à l'accompagnateur. Selon le concept des positions de vie développées par Eric Berne père de l'analyse transactionnelle, il s'agit d'une attitude générale et d'une position de vie que l'on adopte en fonction de l'estime que l'on a de soi et, de l'estime que l'on a des autres. C'est une valeur que je porte, l'idée positive (nommée ok et symbolisée par un +) ou négative (nommée non ok symbolisée par un -) que j'ai de moi, des autres et du monde. Cela leur permet de développer de la confiance, de la tranquillité et de la sérénité.

Ainsi s'ouvre un espace sécurisé qui autorise l'expérimentation, le questionnement, la recherche, le droit d'être soi. Elles peuvent alors se découvrir, éprouver les propositions, laisser venir, partager, devenir co-responsable du travail du groupe. L'usage de soi, le rapport à soi, la manière de traverser les propositions, d'être à l'écoute de ses sensations personnelles ouvrent sur la découverte et la prise de conscience de ce qu'il est. Possibilités, forces, potentiel, talents, fragilités, limites, il s'agit de développer l'existant, le discret en prenant la personne telle qu'elle est. Être à l'œuvre et zoomer sur ce qui se fait, ce qui se passe, ce qui travaille, ce qui se développe est alors géniteur de progrès, de cheminement bien plus que de corriger, dévaloriser ou créer des attentes qui ne seront peut-être jamais cohérentes avec ce qu'est la personne et ses possibles.

Le travail Erhenfried est un travail sur soi, individuel. Dans le cadre d'une pratique sportive de ces athlètes de haut-niveau qui oeuvrent parfois en individuel et parfois en équipe, cette méthode, par les changements individuels réalisés, permet à chacun de devenir de plus en plus « puissant » et à même d'apporter au groupe ce qu'il est, au lieu de faire pour le groupe au risque de parfois s'oublier. C'est la force de chaque entité individuelle qui permet de construire un groupe fort.

---

---

## ET DE CONCLURE ...

Tout au long de ma carrière de pédagogue et d'assistante chorégraphique (dont une des missions est de faire travailler physiquement les artistes), j'ai eu à cœur de trouver, d'apprendre et d'acquérir des connaissances, des savoir-faire que je pouvais à mon tour leur faire vivre, leur transmettre pour in fine : les aider à avancer un pas après l'autre !

Il me manquait pour autant encore quelque-chose...

La profondeur dans le travail, la précision des propositions faites, une cohérence des propositions entre elles, une efficacité du travail par un cheminement particulier, logique et légitime me manquait. La méthode Ehrenfried m'a donné accès à cela. De nombreuses propositions de travail sur le corps sont faites, sans jamais qu'aucune d'entre elles ne citent Ehrenfried et pourtant... Indéniablement ce travail a essaimé.

L'important pour moi est qu'aujourd'hui, ce travail nous arrive encore, qu'il nous est transmis. Je pourrais ainsi désormais en tant que praticienne partager ce travail. De nombreuses personnes pourront avoir accès à ce travail si précieux et si puissant. J'ai trouvé là de nombreuses réponses à mes questions et surtout une méthode réfléchie, questionnée et d'une profonde authenticité et cohérence. Les lacunes ou trous qui m'ont toujours taraudé sont enfin remplis ! .

Tous mes remerciements à Catherine CASINI, formatrice incroyable...

Ainsi qu'à mes collègues de formation et de stage.

Remerciements chaleureux à Jean-Philippe DAURELLE et son équipe (Cyril Verbrackel, Julien Médard, Pierre Mionne, Philémon Barruyer) ainsi qu'aux athlètes du Pôle France sabre Dames (Manon Brunet, Charlotte Lembach, Cécilia Berder, Sara Balzer), grâce auxquels ce travail s'est développé.

Merci à tous ceux et toutes celles qui ont contribué à ce projet par leur présence, leurs encouragements, leur soutien, leur aide, leurs partages et leur humanité.

---