

marie lecuyer

L'ATLAS DU CORPS EN MOUVEMENT

Le dossier pédagogique - FORMULE PREMIUM

L' Anatomie Fonctionnelle Appliquée

Une formation à distance en semi-autonomie pour explorer le corps autrement.

Présentation

L'Atlas est une formation en ligne d'anatomie et de biomécanique appliquée aux pratiques corporelles (yoga, danse, pilates, coaching du mouvement). Elle propose une approche rigoureuse, sensorielle et accessible de l'anatomie : comprendre les structures, les mouvements et les forces en jeu à travers l'observation, le ressenti et la mise en pratique.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant·es seront capables de :

- Identifier les principales structures anatomiques impliquées dans le mouvement ;
 - Comprendre les principes biomécaniques de base et leur application dans la pratique corporelle ;
 - Développer une lecture globale du corps en mouvement (anatomie fonctionnelle) ;
 - Analyser un mouvement ou une posture de manière plus fine et nuancée ;
 - Adapter leurs consignes, postures ou gestes professionnels à la réalité anatomique des pratiquant·es.
 - Mieux prévenir les blessures par une compréhension fine des alignements et contraintes tissulaires ;
 - Ajuster une pratique corporelle afin de la rendre plus sécuritaire et durable ;
 - Relier connaissances théoriques et applications concrètes dans la pratique ou l'enseignement.
-

Contenu de la formation

Le programme est structuré autour de **3 modules**, mêlant vidéos pédagogiques, explorations guidées, études de cas et classes virtuelles en direct :

1. **La colonne vertébrale et le bassin**
 - Structure, mobilité, stabilité et respiration.
 - Fonction, équilibre et rôle dans les postures et la locomotion.
2. **Les membres inférieurs**
 - Chaînes musculaires, appuis, fascias et répartition des forces.
3. **Les membres supérieurs et la ceinture scapulaire**
 - Mobilité, coordination et rôle des stabilisateurs.

Chaque module alterne :

- capsules vidéo illustrées (entre 10 et 20 min chacune),
- schémas et fiches téléchargeables
- quizz d'auto positionnement en fin de chapitre
- exercices de mise en situation avec correction personnalisée à la fin de chaque module
- explorations corporelles guidées (pratiques longues en fin de module)
- classes virtuelles thématiques hebdomadaires (en alternance le mardi de 16h30 à 17h30 et le vendredi de 12h00 à 13h00) avec replay disponible

Déroulé pédagogique

Contenu asynchrone (12h)

- **Durée totale** : 12 heures de contenu vidéo (environ 25 à 30 heures avec le travail personnel) asynchrone
- **Accès illimité**
- **Modalité** : 100 % en ligne, à suivre à son rythme

Contenu synchrone : classes virtuelles en direct (4h/mois)

- En alternance le mardi de 16h30 à 17h30 et le vendredi de 12h00 à 13h00
- Pour valider la formation vous devrez signer une feuille d'émargement à chacune des 2 classes virtuelles obligatoires
- Sur Zoom (lien envoyé la veille par mail)

Public concerné

- Enseignant·es de yoga, pilates, danse, sport.
- Toute personne souhaitant approfondir sa compréhension du corps.

Prérequis

- Aucun prérequis technique ou académique n'est exigé ;
 - Être engagé·e dans une pratique corporelle régulière (professionnelle ou personnelle) ;
 - Avoir un accès stable à internet et un espace calme pour suivre les vidéos ;
 - Aucun prérequis en anatomie n'est nécessaire : la formation s'adapte aux différents niveaux.
-

Modalités d'accès

- Inscription en ligne via le site [Atlas du Corps en Mouvement par Marie Lecuyer](#)
 - Accès à la plateforme sous 48 h après validation de l'inscription.
-

Modalités d'accompagnement

Un accompagnement pédagogique est proposé via :

- Un accès à la formatrice pour les questions pédagogiques ;
 - Des classes virtuelles thématiques ;
 - Un espace communautaire d'échanges ;
 - Des relances automatiques en cas d'inactivité afin de soutenir l'engagement ;
 - Accompagnement supplémentaire possible sur demande (tutorat, échange mail, orientation).
-

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap selon leurs situations personnelles

Un contact dédié permet d'évaluer les besoins spécifiques et d'adapter les supports si nécessaire.

Contact référente handicap : contact@marielecuyer.com

Moyens techniques

La formation est accessible :

- via une plateforme de formation en ligne sécurisée,
- depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone,
- avec une connexion internet stable.

Les supports pédagogiques sont fournis sous forme numérique.

Tarifs

- **Pack complet Atlas : 750 € TTC**
 - **Paielement possible en 3 fois sans frais**
 - Garantie satisfait ou remboursé selon les conditions précisées sur la page d'inscription
 - **Financement possible** par FiFPL ou autre OPCO (*demandez-moi un devis et présentez ce programme*)
-

Évaluation et suivi

- Quiz d'auto-évaluation à la fin de chaque chapitre ;
 - Études de cas pratiques à partir de situations vécues analysées en classe mensuelle et avec correction personnalisée à la fin de chaque module ;
 - Attestation de suivi délivrée à l'issue de la formation.
-

Taux de satisfaction (cohorte 2025)

- 98 % des participant·es déclarent avoir mieux compris la biomécanique du corps.
 - 95 % recommanderaient la formation à un·e collègue.
 - 100 % soulignent la clarté et la bienveillance de la pédagogie.
-

Contact

Marie Lecuyer

Kinésithérapeute & formatrice en anatomie appliquée au mouvement

 contact@marielecuyer.com

 [Atlas du Corps en Mouvement par Marie Lecuyer](#)

 Basée en Bretagne— Formation 100 % en ligne