



EXPLORATION  
ARFORcréation



Mots  
laurence bolomey



## Avant tout, l'échauffement!

L'échauffement. C'était le thème du dernier atelier organisé par la commission ARFORcréation.

**E**t qui dit atelier, dit mise en pratique. Pas question de se cacher derrière son stylo. C'est donc en mouvement que la quinzaine de personnes présentes a abordé ce rendez-vous. Et en totale sécurité, grâce à la bienveillance de Séphora Martin Maréchal et de Patrick Favre, qui ont assuré l'animation de ce bon moment, à mi-avril à Lausanne.

Cherchez une définition du mot échauffement et vous trouverez ceci: « Son but est de mettre en route le système cardiovasculaire, de mettre en mouvement les articulations et d'augmenter la température globale et locale du corps... en prévision de la pratique sportive ». Je vous entends d'ici: « C'est quoi cette référence athlétique dans un magazine consacré à la formation? » Eh bien, certaines analogies ne sont pas anodines. Ainsi, l'échauf-

fement en formation met également le corps et l'esprit, voire l'émotionnel, en mouvement. En mouvement vers l'activité formative à venir.

L'échauffement intervient en tout début de formation. On peut alors parler de « brise-glace ». Ou en cours de formation, pour passer d'une phase très pragmatique à une autre, plus créative, par exemple.

L'échauffement permet, a-t-on appris lors de cette rencontre, de se relier: à soi, aux autres, à la formatrice ou au formateur. Et, comme en sport, l'échauffement aide à se mettre en action.

### Action!

Faire connaissance, au travers de placements dans l'espace, de jeux, d'instants où on livre des bouts de soi. Voilà ce que Séphora et Patrick nous ont proposé

ce soir-là. Des invitations assez précautionneuses pour éviter de forcer, a priori, de divulguer des éléments trop personnels ou douloureux... Car comme l'a développé Patrick Favre dès l'entame de cet atelier, il s'agit avant tout d'instaurer une atmosphère de confiance. Ceci au moyen de quatre principes simples:

- A pour authenticité;
- B pour bienveillance;
- C pour confidentialité (tout ce qui se passe dans la salle de formation y reste);
- D pour disponibilité (en d'autres termes, si je participe à une formation, je m'y consacre pleinement, loin de tout coup de fil à venir, d'un départ intempestif, etc.).

De multiples formes d'échauffement existent comme l'ont évoqué Séphora et Patrick\*. Sans entrer dans le détail, disons simplement qu'elles peuvent être d'ordre:



Revue Transfert  
1007 Lausanne  
021 621 73 33  
www.arfor.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse spécialisée  
Tirage: 500  
Parution: 4x/année



Page: 18  
Surface: 57'391 mm²



Éditions Slatkine  
GENÈVE

Ordre: 844003  
N° de thème: 844.003  
Référence: 92368127  
Coupure Page: 2/2

- psychomoteur (le corps en mouvement);
  - émotionnel (appel à des souvenirs par exemple);
  - cognitif;
  - créatif.
- Ensuite, les animateurs ont invité l'audience à appréhender la théorie autour de l'échauffement. Nous avons listé nos bonnes pratiques à ce sujet:
- proposer une phase d'échauffement liée au sujet à venir;
  - observer attentivement les participants;
  - accompagner toute personne isolée;
- diffuser de la musique;
  - se mettre en jeu en tant que pro de la formation.
- Dernier aspect abordé: les risques. Ainsi convient-il d'éviter qu'une personne ne se sente inconfortable. Ceci pour éviter qu'elle ne se bloque lors de l'échauffement. Il serait regrettable qu'elle reste coincée durant le reste de la formation... Autre risque: faire exploser le timing imparti!
- Durant la suite de l'atelier, nous avons, par groupe, conçu et proposé des phases d'échauffement.

La commission ARFORcréation remercie vivement Séphora Martin Maréchal et Patrick Favre pour leur générosité durant ces trois heures nourrissantes.

**laurence bolomey**  
pour ARFORcréation

\*Pour en savoir plus, se référer aux différents ouvrages sur le sujet, dont celui de Séphora Martin Maréchal et Pascale Desplanches: Florilège de 121 techniques d'animation, Slatkine, Genève, 2022.