

# Antigym<sup>®</sup>

*Formation professionnelle*

Praticien certifié  
Antigymnastique<sup>®</sup>



[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)



# Thérèse Bertherat

## CRÉATRICE DE LA MÉTHODE

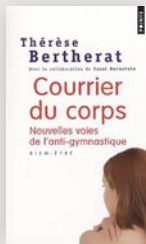
Thérèse Bertherat a mis au point l'Antigymnastique® dans les années 70 à la suite de circonstances bien particulières. Il y a tout d'abord, en 1967, le décès brutal de son mari, Yves Bertherat, brillant psychiatre tué par un de ses patients. Veuve à 36 ans, avec deux enfants en bas âge à élever, elle doit gagner sa vie et décide de suivre des études de kinésithérapie. Mais très vite, c'est la déception. La sécheresse et la rigidité de l'enseignement « où l'on étudiait le corps muscle par muscle,

os par os, mais jamais dans son ensemble, toujours en pièces détachées, même chose pour les traitements » (in *Le Corps a ses raisons*) conduisent Thérèse Bertherat vers d'autres voies. Sa rencontre avec Françoise Mézières en 1972 sera déterminante. En effet, cette dernière a élaboré une vision révolutionnaire de l'anatomie et envisage le corps comme une totalité dont chaque élément dépend de l'autre. Thérèse Bertherat se forme à sa méthode mais ne s'arrête pas là et poursuit ses propres recherches. Elle étudie et analyse d'autres thérapies corporelles : la bio-énergie, l'Eutonie de Gerda Alexander, les travaux d'Ida Rolf, la Gestalt ou encore l'acupuncture, qui viennent compléter ses connaissances des grands analystes, de Freud à Jung en passant par les travaux de Wilhelm Reich. Mais surtout, elle travaille avec ses élèves et met peu à peu au point sa méthode, l'Antigymnastique® qu'elle développe en formant des praticiens dans le monde entier.

Les livres de Thérèse Bertherat et Marie Bertherat ont été traduits en une quinzaine de langues.  
Best-seller, *Le Corps a ses raisons* a été vendu à plus d'un million d'exemplaires à ce jour.



**Le Corps a ses raisons**  
Thérèse Bertherat  
en collaboration  
avec Carol Bernstein,  
Seuil, 1976.



**Courrier du corps**  
Thérèse Bertherat  
en collaboration  
avec Carol  
Bernstein, Seuil,  
1981.



**Le Repaire du tigre**  
Thérèse Bertherat,  
Seuil 1989, Lexitis  
Editions 2011.



**À Corps consentant**  
Marie Bertherat  
et Thérèse Bertherat,  
en collaboration  
avec Paule Brung,  
Seuil 1996, Lexitis  
Editions 2012.



**Comment bien vivre  
avec son corps**  
Marie Bertherat,  
Albin Michel, 2003.



**Ma Leçon d'Antigym**  
Marie Bertherat  
et Thérèse Bertherat,  
Eyrolles, 2013.



**Le Tour de mon corps**  
Marie Bertherat,  
illustration Julie  
de Halleux, Editions  
Martin de Halleux,  
2025

## L'ANTIGYMNASTIQUE®

L'Antigymnastique® ou Antigym® est une méthode de bien-être originale. Les mouvements subtils et précis permettent à chacun de mieux connaître et s'approprier son corps. Au fil des séances, en petits groupes, les participants retrouvent mobilité, vitalité et autonomie.

### Explorer de nouveaux territoires

Pratiquer l'Antigymnastique®, c'est s'embarquer pour un voyage à travers son corps et son histoire. Découvrir comment, tout au long de notre vie, notre corps s'est subtilement organisé, protégé, adapté. Chacun apprend à découvrir, redécouvrir ou

réveiller de nouvelles parties de son corps. Au début, certains des muscles que l'on tente de mettre en mouvement semblent si étrangers que l'on ne trouve même pas la commande pour les actionner. Mais, peu à peu, une nouvelle connexion s'établit entre ce muscle inconnu ou méconnu et le cerveau. Le vocabulaire musculaire se développe et s'enrichit. On se découvre de nouvelles possibilités de mouvements, une meilleure mobilité, un plus grand tonus.

L'Antigymnastique® n'est pas une thérapie, ni un sport, ni une activité sportive, le praticien certifié Antigymnastique® conduit les séances de groupe sans jamais imposer de posture et sans jamais effectuer de manipulation sur ses clients.



## ÉDITORIAL

Chaque année, de nouveaux praticiens certifiés Antigymnastique® sortent de nos écoles de formation en France et dans le monde.

Notre enseignement, reconnu depuis plus de quarante ans, a été développé et mis au point par ma mère Thérèse Bertherat, créatrice de la méthode Antigymnastique®.

Notre équipe pédagogique internationale est constituée de formateurs et intervenants expérimentés et reconnus dans leur domaine d'excellence. L'esprit de notre enseignement fait d'exigence, mais aussi d'ouverture et d'attention à l'autre, reflète celui de notre méthode. À travers nos formations, nous avons à cœur de vous transmettre le meilleur de nous-mêmes.



Marie Bertherat

## L'équipe de formation



Susan Barratt



Ginette Séguin  
Canada



Marie Bertherat  
France



Rejane Benaduce

Bresil



Andrea Cardoso



Nathalie Muñoz Desmeure  
Espagne



Emanuela Brighiatori

Italie



Ana Beatriz Várquez Correa  
Amérique du Sud



Ivana Perico



Nos formations sont dispensées en visio-conférence en français, anglais, italien, espagnol et portugais.

[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)

[facebook.com/Antigymnastique](https://facebook.com/Antigymnastique) [Antigym Officiel France](https://Antigym Officiel France)



# Devenir praticien certifié Antigymnastique®

Depuis les années 1980, nous formons à travers le monde des praticiens certifiés Antigymnastique®, autant de femmes et d'hommes qui ont souhaité s'investir encore plus fort dans leur pratique de l'Antigymnastique® en se donnant la possibilité d'exercer un métier passionnant, en toute indépendance, tout en faisant partie d'un réseau de professionnels à travers le monde.

## Objectifs

- S'approprier et maîtriser les techniques de la méthode Antigymnastique®.
- Acquérir les compétences nécessaires pour devenir praticien certifié Antigymnastique®.
- Être capable de développer sa pratique professionnelle d'Antigymnastique®.

## Pré-requis

- Le candidat doit avoir participé à un stage de préformation proposé par un formateur certifié au cours duquel il aura fait preuve de capacités d'observation et d'écoute, d'une bonne connaissance de lui-même, de sa capacité à s'exprimer en langage clair et simple et à communiquer de manière sensible et concrète.

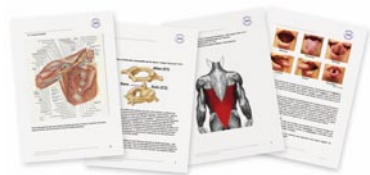
## Pédagogie

- Chaque séance enseignée est d'abord vécue et expérimentée par le stagiaire avant d'être enseignée.
- Le stagiaire participe ensuite à des travaux pratiques en petits groupes pour s'exercer à la conduite de la séance.
- Les notions d'anatomie, de physiologie, de psychologie, de pédagogie et de communication sont enseignées et reprises au fil des séances.



- Le protocole des séances, les mécanismes des mouvements Antigymnastique® et leurs principales implications sensorielles et émotionnelles sont enseignés au fil des séances.
- Fréquents temps d'échange verbaux et de partage entre stagiaires et formateurs.
- Le stagiaire effectue un travail personnel entre chaque stage : entraînement aux séances, retour théorique sur les séances du stage précédent.

## Outils et moyens pédagogiques



- Fascicules thématiques facilitant l'intégration des connaissances.
- Déroulé des séances.
- Bibliographie.

## Modalité d'évaluation

- Contrôle continu et journées d'évaluation des connaissances théoriques et pratiques.

## Certification

- Au terme de la formation, si son niveau est jugé suffisant par ses formateurs, le stagiaire devient praticien certifié Antigymnastique®. Il reçoit son certificat de licence des marques Antigymnastique® et signe le contrat de licence des marques.



- Si le niveau du stagiaire est jugé insuffisant, il pourra se voir proposer des stages complémentaires avant de signer le contrat.

## Formation continue

- Après le niveau 3, pour maintenir sa pratique à son plus haut niveau, le praticien certifié pourra suivre des stages de formation continue (voir page 7).

## L'équipe pédagogique

- La formation est assurée par une équipe internationale de formateurs certifiés Antigymnastique® et d'intervenants, sous la responsabilité de Marie Bertherat.

## DEMANDE D'INFORMATION

France

+33 (0)6 30 07 43 03

marie.bertherat@antigym.org

# Programme de la formation (34 jours)

## STAGE DE PRÉFORMATION

Ce stage pratique de travail personnel permet au candidat de découvrir et expérimenter concrètement la méthode au sein d'un groupe.

- La participation à ce stage n'engage pas le candidat à s'inscrire à la formation.

## NIVEAU 1 11 jours

### Module 1 à 5

- Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique.
- Étude du contenu et de la conduite de l'entretien individuel.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance individuelle "découverte".
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème de la hanche.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème de la nuque.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème des pieds.
- Évaluation.

## NIVEAU 2 8 jours

### Module 6 à 9

- Retour pratique et théorique sur les séances étudiées au niveau 1.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème des épaules.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème avant/arrière du corps.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème du périnée.
- Évaluation.

**À partir du module 9,  
si le niveau du stagiaire est jugé  
suffisant, il est autorisé  
à travailler comme praticien  
stagiaire de manière autonome  
avec ses premiers clients**

## NIVEAU 3 15 jours

### Module 10 à 16

- Retour pratique et théorique sur les séances étudiées aux niveaux 1 et 2.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème de la langue
- Étude du contenu et de la conduite de la séance sur le thème des mâchoires.
- Étude du contenu et de la conduite de la séance du personnage.
- Étude du contenu et de la conduite des trois séances sur le thème des yeux.
- Apprendre à construire et conduire des stages thématiques d'un ou plusieurs jours.
- Communication, quels outils pour le praticien certifié Antigymnastique®.
- Signature du contrat de licence de marques Antigymnastique®.

**IMPORTANT :** L'Antigymnastique® n'est pas une thérapie, ni un sport, ni une activité sportive, le praticien certifié Antigymnastique® conduit les séances de groupe sans jamais imposer de posture et sans jamais effectuer de manipulation sur ses clients. Programme susceptible de modifications.



# Après votre formation

## Aide à l'installation

Les praticiens certifiés Antigymnastique® qui débutent sont accompagnés, à la fois avec des outils personnalisés, mais également du conseil en communication. Des documents et du matériel sont ainsi mis à leur disposition pour réussir leur installation :

- Un document d'aide à l'installation du praticien Antigymnastique®.
- Le fichier de votre plaque : Praticien certifié Antigymnastique®.
- Les fichiers du Kit de papeterie.
- Votre abonnement à la newsletter des praticiens : Tigre & Doudou.



## Matériel

Balles en lièges, doudous, doudines, baguettes en bois, etc.: le matériel nécessaire à votre installation vous est proposé auprès de nos fournisseurs accrédités.

## Le site de l'Antigymnastique®

Les praticiens certifiés Antigymnastique®, détenteurs d'un contrat de licence de marque, bénéficient de la réputation d'une marque internationale protégée dans toute l'Europe et dans de nombreux pays non-européens. Ils sont inscrits au répertoire officiel des praticiens certifiés Antigymnastique® du site.



[www.antigymnastique.com](http://www.antigymnastique.com)



Accès à l'espace réservé aux praticiens certifiés Antigymnastique®



Référencement dans l'outil de recherche de praticiens du site

## Votre présence sur le site comprend :

- Référencement dans l'outil de recherche de praticiens du site.
- Votre page personnelle, personnalisable (photos et texte), avec la géolocalisation de votre salle.
- L'accès à l'espace réservé aux praticiens certifiés Antigymnastique® et à l'ensemble des documents téléchargeables.

## Le Mois de l'Antigymnastique®

Les praticiens certifiés Antigymnastique® qui le souhaitent peuvent participer gratuitement au Mois de l'Antigymnastique®. Ils reçoivent alors une aide et un soutien matériel pour leur communication auprès de la presse locale (pour la province) et pour leurs clients. Un Kit presse et un Kit communication (avec des documents personnalisables à imprimer) sont mis à leur disposition sur l'espace praticiens du site. Le programme de leurs activités ainsi que leurs dates de portes ouvertes sont également annoncés sur le site Internet et diffusés via la Newsletter de l'Antigym® aux contacts inscrits dans nos bases de données.



## Relations presse

La Semaine de l'Antigymnastique®, la parution d'un nouveau livre, d'un nouveau CD... sont autant d'occasions pour parler de l'Antigymnastique® et promouvoir la méthode auprès des journalistes. Ce travail de relation presse est fait tout au long de l'année pour porter nos actions et promouvoir la marque auprès du plus grand nombre.

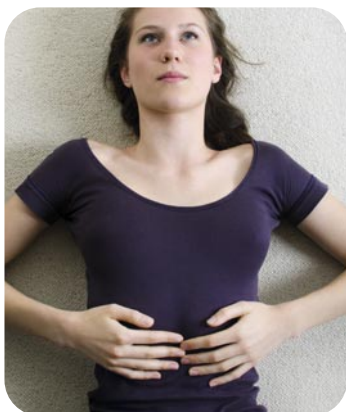
Ils en parlent...



# Formation continue Antigymnastique®

## Quelques thèmes de formations continues (susceptibles de modifications)

Les praticiens certifiés peuvent suivre ces formations dans les centres de formation des différents pays. Chaque année, sont proposés des stages de formation continue réservés aux praticiens certifiés Antigymnastique®. Délivrés par l'équipe de formateurs ou des intervenants extérieurs, ils permettent aux praticiens certifiés Antigymnastique® de découvrir, d'approfondir ou de perfectionner des pratiques liées à leur métier.



### Libérer la respiration

Découverte et apprentissage de 3 séances sur les diaphragmes pour libérer la respiration et stimuler la libido.



### Gérer le stress

Découverte et apprentissage de 3 séances pour mieux gérer le stress dans sa vie quotidienne et au travail.



### Affiner les cinq sens

Découverte et apprentissage de 2 séances pour affiner les cinq sens.



### Décompresser les petites articulations

Découverte et apprentissage de 2 séances pour décompresser ses petites articulations (mâchoire, clavicule-épaule, sacro-iliaque...).



### Préparer à une activité physique

Découverte et apprentissage de 3 séances pour compter sur ses pieds, ses jambes, son ventre et son souffle.



### Délier la nuque et les épaules

Découverte et apprentissage de 2 séances pour la nuque, le cou et les épaules.

Programme susceptible de modifications.

# Ils ont fait notre formation, ils vous en parlent

Je pratiquais l'Antigym depuis quelques années mais l'approfondissement de la méthode, les connaissances apportées ont répondu à beaucoup de mes questions sur le plan intellectuel et personnel. Une très belle formation et expérience humaine en même temps.



Je suis ravie aujourd'hui de pratiquer ce métier et d'aider les autres. »

**Caroline Drouet**

J'ai découvert l'Antigym il y a plus de 25 ans et j'avais eu le plaisir de travailler quelques séances avec Thérèse Bertherat. Ces moments sont restés gravés en moi. Aujourd'hui j'ai le plaisir de pouvoir enfin me former avec Marie Bertherat et je suis heureux d'avoir fait ce choix. Dès le début de ma formation, j'ai pu travailler avec des "volontaires" ce qui me permet d'ancrer peu à peu les apports théorico-pratiques et apporte à ces personnes plaisir, détente et vitalité. »



**Olivier Lefèvre**

L'Antigym pour moi c'est tout simplement du bon sens. Son langage est universel et son mouvement suit naturellement le mouvement de la vie puisque « le corps a ses raisons » et nous nous rendons compte en pratiquant que le cœur aussi. Merci Marie, pour ton enseignement pratiqué avec autant de rigueur que de douceur. C'est un régal d'apprendre et de pratiquer avec toi. »



**Leili Azari**

L'aventure de l'Antigym, c'est d'abord, pour moi, la lecture du "Corps a ses raisons" puis l'expérience dans un groupe. La formation s'est imposée comme une évidence pour comprendre, approfondir cette approche corporelle originale dans l'intention de devenir praticienne. Les futurs praticiens sont invités à proposer et/ou expérimenter des bouts d'essai pour être immédiatement "plongés" dans le bain de la transmission. Ces bouts d'essai font l'objet de nouveaux échanges. Cette pédagogie interactive rend l'apprentissage vivant, facilite l'intégration de la méthode. Les aspects physiologiques, anatomiques... sont abordés et complétés par des supports écrits. Entre chaque session de formation, chaque futur praticien est invité à proposer des séances à des volontaires. Tout cela participe d'un apprentissage progressif, d'une mise en confiance pour pouvoir démarrer l'activité. »



**Daniele Cochy**

J'ai pratiqué l'Antigymnastique pendant plusieurs années et j'en connais donc les bienfaits sur mon corps, mais je voulais en savoir plus. Retraite en vue, je me suis inscrite à la formation, qui s'est déroulée en visio. Malgré la distance une cohésion de groupe s'est installée rapidement, une complicité et une intimité aussi. Le groupe était bienveillant même à distance. Nous sommes toujours en contact, nous nous soutenons encore aujourd'hui. Rapidement, la formation m'a apporté du plaisir, de l'assurance et donné l'envie de pratiquer. Elle m'a permis d'avoir une meilleure connaissance, une meilleure écoute de mon propre corps, d'abord, et d'avoir un autre regard sur les autres aussi. Grâce à la formation je me suis posée, j'ai acquis de la patience, de la douceur et j'ai pris du recul par rapport à mon ancien métier. »



**Sylvie Reboul**



Antigym® - 19 rue Larrey - 75005 Paris - France - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11 75 50646 75 auprès du préfet d'Ile-de-France. SARL au capital de 20 000 euros - SIRET : 808 538 565 00025 - Code APE : 7022Z - TVA Intracommunautaire : FR 48 808538565. Document non contractuel, les programmes de formation sont susceptibles d'être modifiés en fonction du projet pédagogique international Antigymnastique®. Toute reproduction interdite sans autorisation écrite. Les marques Antigymnastique®, Antigym® et leurs traductions ainsi que leurs logos sont des marques déposées, enregistrées à l'INPI et à l'OHMI. Elles font l'objet d'une protection internationale. Crédits photo: Antigymnastique® et Antigym®, khphotography.co.uk - Droits réservés. Merci à Paloma Hergueta Rodríguez, praticienne en Espagne, qui nous a permis de reproduire les photos de ses séances en couverture et en pages intérieures de ce document. Conception graphique : Igor Olafs. Mars 2026 - Document susceptible de modifications.