

CCCM - Formation AKOUO - Atelier VITTOZ
Année 2025-2026

DATES	1 ^{er} cycle	2 ^{ème} cycle
Samedi 20 Septembre 2025 Présentiel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = introduction, Biographie. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices : Introduction le toucher 12h30-13h30 repas 13h30-15h30 échanges ou exercices	8H 30 -10H15 Psychologie : Enfance-adolescence. 10H15-10H30 Pause 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= La Réceptivité. 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 :Vittoz Appliqué.
Samedi 04 Octobre 2025 Distanciel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 1. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : Psychologie : les caractéristiques du praticien VITTOZ. 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Apprentissage des exercices. la vue	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = La Concentration. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 :Vittoz Appliqué.
Samedi 08 Novembre 2025 Distanciel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 2. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices : l'ouïe.	8H 30 -10H15 : Psychologie : Crise du milieu de vie. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Graphiques. 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 :Vittoz Appliqué.
Samedi 06 Dimanche 07 Décembre 2025 Présentiel	<p style="text-align: center;">SAMEDI</p> <p>SA 08h 30 - 09h00 : Accueil. 09H-12h15 : Séminaire de Psychologie Vraie et fausse culpabilité 12h30-13H45 : Repas. 14h00 - 16h00 : Exercices : (3 fois 40 mn). 16h00 - 16h30 : Pause. 16h30 - 18h30 : Exercices : (3 fois 40 mn). 18h30 - 19h00 : Échange autour du vécu de la jour 19h30 - 20h45 : Repas 20h45 - 21h30 : Soirée échange =Questions libres sur le Vittoz cours, pratique, cursus...</p> <p style="text-align: center;">DIMANCHE</p> <p>08h00 - 08h30 : Petit déjeuner en commun. 08 h30 - 10h00 : Évaluations 2^{ème} cycle ; Cours ou exercices 1^{er} cycle (3 fois 30 mn). 10h00 - 11h00 : Office ou temps libre . 11h15 - 12h15 : Cours ou exercices (3fois 20mn). 12h30 - 14h00 : Repas. 14h00 – 16h00 : Exercices : (3 fois 40 mn). 16h15 - 17h00 : débriefing. Échange sur le WE.</p>	

<p>Samedi 10 Janvier 2026</p> <p>Distanciel</p>	<p>8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 3. 10H15-10H30 Pause. 10H30-12H15 Psychologie : Les besoins fondamentaux. 12H30-13H30 Repas. 13H30-15H30 : Apprentissage des exercices . Goût et odorat .</p>	<p>8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique= Actes Conscient en général : la marche 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 :Vittoz Appliqué.</p>
<p>Samedi 07 Février 2026</p> <p>Distanciel</p>	<p>8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 4. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices. synthèse réceptivité extéroceptive + introduction réceptivité somesthésique : la respiration profonde et contrôlée</p>	<p>8H 30 -10H15 : Psychologie : La Vieillesse- Le Deuil. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Élimination - Déconcentration. 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Vittoz Appliqué.</p>
<p>Samedi 14 Dimanche 15 Mars 2026</p> <p>Présentiel</p>	<p>SAMEDI 08h30-09h00 9h-12h15 : séminaire Psychiatrie : introduction à la psychiatrie + les psychoses 12H30-13H45 : Repas. 14h00-16h : Exercices : (3 fois 40 mn). 16H00-16H30 : Pause. 16h30-18h30 : Exercices : (3 fois 40 mn). 19h30-20h45 : Repas. 20h35-21h30 : Soirée échange =Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.</p> <p>DIMANCHE 08h00 - 08h30 : Petit déjeuner en commun. 8h30-10h : Évaluation. 10h-11h : office / temps libre. 11h15-12h15 : Cours ou exercices (3fois 20mn) 12h30-14h00 : Repas. 14h00-16h00 : Exercices : (3 fois 40 mn). 16h15 - 17h00 : débriefing. Échange sur le WE.</p>	
<p>Samedi 04 Avril 2026</p> <p>Distanciel</p>	<p>8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = contrôle et incontrôle cérébral. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : psychologie : Transfert et contre transfert. 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Apprentissage des exercices. Réceptivité somesthésique .</p>	<p>8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique=La Respiration. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Vittoz Appliqué.</p>
<p>Samedi 09 Mai 2026</p> <p>Distanciel</p>	<p>8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = La vibration. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices : synthèse .</p>	<p>8H 30 -10H15 : Psychologie : Les Émotions. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Le Stress/ La relaxation/ La respiration. 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Vittoz Appliqué.</p>
<p>Samedi 13- Dimanche 14 JUIN 2026</p> <p>Présentiel</p>	<p>SAMEDI 08h30 - 09h00 : Accueil. 9h-12h15 séminaire de Psychologie : Ces croyances qui nous illusionnent : croyances nécessaires ou néfastes ? 12H30-13H45 : Repas. 14h30-16h : Exercices : (3 fois 40 mn). 16H00-16H30 : Pause. 16h30-18h30 : Exercices : (3 fois 40 mn).</p>	

19h30-20h45 : Repas.
 20h45-21h30 : Soirée échange ; Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.

DIMANCHE

08h00 - 08h30 : Petit déjeuner en commun.
 8h30-10h : Évaluation de fin d'année.
 10h-11h : office / temps libre.
 11h15-12h00: Cours ou pratique.(2fois 15 mn)
 12h30-14h00 : Repas.
 14h00-16h 00: Exercices : (3 fois 40 mn)
 16h15-17h 00: Échange sur l'année écoulée 2025/2026 et sur les perspectives ...

Différentes matières :

- Théorie VITTOZ** : Fondements de la méthode VITTOZ.
- Apprentissage des Exercices** : formation sur chaque exercice VITTOZ.
- Vittoz Appliqué** : apprentissage et pratique de séries d'exercices sur un thème donné.
- **Pratique VITTOZ** : Conduite des exercices en vue de la direction d'une séance VITTOZ.
 Mise en situation. Apprentissage de la prise d'onde.
- Séminaires VITTOZ** : Travail théorique et pratique autour d'un thème VITTOZ.
- Débriefing** : Échange en commun autour du Vittoz : Clarification.
- Supervision personnelle trimestrielle**: en présentiel ou distanciel.
- Psychologie, Séminaires de Psychologie** : Bases nécessaires à la compréhension de SOI-même et pour l'accompagnement des patients en tant que Praticien.
- Séminaire de Psychiatrie** : Savoir reconnaître une pathologie psychiatrique.

	1 ^{er} Cycle		2 ^{ème} cycle				
COURS	Temps Théorique	Total 1 ^{er} Cycle	Temps Théorique	Total 2 ^{ème} Année	Temps Théorique	Total 3 ^{ème} Année	Total des 3 années
Cours hors séminaires							
Vittoz Théorique	1H45x7	12H15	1H45x7	12H15	1H45x7	12H15	36H45
Vittoz Appliqué			21Hx7	14H	2Hx7	14H	28H
Apprentissage des exercices	2Hx7	14H					14H
Psychologie	1H45 x3	5H15	1H45x4	7H30	1H45x4	7H30	20H15
La Physiologie est intégrée dans les cours théoriques du VITTOZ							
Séminaires							
Vittoz Théorique	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	13H30
Pratique VITTOZ	7H15x3	21H45	7H15x3	21H45	7H15x3	21H45	65H15
Échanges sur le VITTOZ	1Hx3	3H	1Hx3	3H	1Hx3	3H	9H
Psychologie	3H30x2	7h	3H30x2	7h	3H30x2	7h	21H
Psychiatrie	3h30x1	3h30	3h30x1	3h30	3h30x1	3h30	10H30

Évaluations-Examens	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	13H30
Debriefing	1Hx3	3H	1Hx3	3H	1Hx3	3H	9H
Supervision	1Hx3	3H	1Hx3	3H	1Hx3	3H	9H
Total Général		81H45		84H		84H	249H45