



École Plantasanté

Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

www.plantasante.fr



Le **Recabic** est une école de mouvement holistique.

L'idée originale vient du **Dr. Dirk SCHMIDT- DINKLAGE**, qui vit des guerriers et des danseuses sur l'île de Bali pratiquer des exercices avec des rameaux de liane souples et flexibles pour l'entretien de leur souplesse et faculté de mouvement.

Vers la fin des années 1970, **Robert LEY**, professeur d'éducation physique développa entre autres avec le **Dr. Hans-Jürgen NOBLE et M. Ralf SCHERER** l'école de mouvement Recabic.

La pratique **Recabic** est une activité respiratoire et dynamisante visant **le bien-être** et la **gestion globale du stress** ; l'entraînement régulier se fait par des mouvements dynamisants, de nature comparable aux mouvements de gymnastique douce comme en yoga



Objectifs de la formation

Cette formation intensive et certifiante permet de transmettre la méthode Recabic (donnant les compétences et l'arrière-plan dans les arts du mouvement nécessaires sur le plan pédagogique et vous permettant par exemple de transmettre la méthode dans les entreprises et/ou dans le cadre de la gestion du stress, d'un cabinet de naturopathie...).

Acquisition de compétences nouvelles : comprendre et savoir pratiquer et transmettre la technique Recabic dans tous ses détails à titre professionnel. Action d'adaptation des salariés à leur poste de travail, à l'évolution des emplois, ainsi que leur maintien dans l'emploi

Dates, durée de la formation

Formation sur 5 jours :

- ✓ Samedi 30 au Dimanche 31 août 2025
- ✓ Samedi 20 au Dimanche 21 septembre 2025
- ✓ Jeudi 16 octobre 2025

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30, soit 37.5 heures de formation

Progression pédagogique de la formation

Alternance sur 5 jours entre les aspects théoriques et pratiques du Recabic et leur transmission lors des cours d'entraînement .

1er et 2ème jour :

1er jour

Présentation des formateurs, des participants.

Historique.

Tour de table d'éventuels maux ressentis physiquement.

Prise en main du Recabic.

Démonstration, explications et mise en pratique des 4 exercices pratiqués « debout ».

Mouvements de détente et d'étirements intermédiaires.

Commentaires sur l'organisation d'une séance d'entraînement.

Pratique.

Réponses aux questions.

2ème jour :

Tour de table pour les effets ressentis suite aux exercices pratiqués la veille.

Reprise des quatre mouvements appris la veille, explications complémentaires, vidéos explicatives, plus d'explications anatomo-physiologiques.

Pratique avec enchaînement des mouvements.

Présentation et mise en pratique des 3 exercices au sol.

Importance de la respiration, de l'épigénétique.

Tour de table du ressenti des deux journées, et exercices à faire pour la prochaine session.



3ème et 4ème Jour :

3ème jour :

Retour des effets observés.

Présentation des conséquences physiologiques d'une bonne respiration et des mouvements justes.

Pratique.

Comment Recabic s'inscrit dans une hygiène du mouvement au quotidien, ce n'est pas un « sport », mais une mise en mouvement.

Présentation du Recabic à son futur utilisateur, les avantages de la méthode, pour les personnes de tout âge.

Comment adapter une séance pour des personnes de condition physique différentes.

Trouver le bon rythme entre pratique et explications.

Pratique.

4ème jour :

Pratique.

Questions réponses sur les exercices debout et au sol.

Retour sur la respiration, comprendre les différentes « pompes » musculaires et leurs conséquences dans la mise en mouvement harmonieuse du corps.

Notion de biocybernétique.

Documents pour organiser une animation de cours.

Documents J0, J90.

Pratique.

Commentaires, observations, corrections...

5ème jour :

Bilan des effets ressentis et observés depuis la pratique du Recabic.

Réponses aux questions.

Pratique complète.

Chaque participant dirigera et commentera une séance d'entraînement, en guidant le groupe avec les exercices intermédiaires (détente, étirements), corrigera ce qui devra l'être et commentera sa séance.

Installation pour l'activité, comment se faire connaître, obligations...

Bilan de la formation.

Les moyens pédagogiques et techniques

Supports papiers pour l'entraîneur Recabic ; vidéo-projection, pratique du mouvement.

L'encadrement

Il est exercé par **Ralf SCHERER**, enseignant et entraîneur de la méthode Recabic, **Elisabeth BUSSER** (qui assurera les traductions) Docteur en Pharmacie et **Christian BUSSER**, directeur de l'Ecole, Docteur en pharmacie et en ethnologie.

Validation de la formation

Cette formation donne lieu au certificat professionnel « d'Entraîneur dans l'art du mouvement respiratoire et vitalisant Recabic de l'Ecole Plantasante » et « d'un certificat d'entraîneur Recabic » délivré par M. Ralf Scherer avec validation de la capacité d'organiser des séances d'entraînement Recabic. Le PSC1 datant de moins de 5 ans est exigé pour valider la certification.

La méthode RECABIC est propriété de M. Ralf SCHERER, un certificat officiel ne peut être délivré sans son accord.



Concept et fonctions de la pratique Recabic

C'est une méthode de mouvements justes très adaptée à la naturopathie, donnant une véritable spécialisation et déjà enseignée par André PASSEBECQ. Voyez la vidéo : <http://www.recabic.de/> elle est en allemand mais les images parlent d'elles-mêmes. Elle peut être pratiquée par des personnes de tout âge.

La pratique Recabic est une activité respiratoire et dynamisante visant le bien-être et la gestion globale du stress ; l'entraînement régulier se fait par des mouvements dynamisants, de nature comparable aux mouvements de gymnastique douce comme en yoga :

La formation d'Entraîneur dans l'art du Mouvement Respiratoire et Dynamisant Recabic permet de :

- Prendre conscience de son corps et de découvrir ses possibilités et richesses à l'aide d'exercices simples.
- Les méthodes pratiquées permettent un travail corporel en douceur pour dénouer les tensions en général liées au stress, par des mouvements dynamisants et souples amplifiant la respiration en rythme et alternant avec des mouvements simples de balancement visant tous à la décontraction et au relâchement des tensions souvent amplifiées par le stress et une mauvaise gestion des émotions.
- Les mouvements visant à réduire les tensions sont amplifiés par l'instrument simple appelé Recabic en forme d'épingle à nourrice et en vente libre amplifiant la résistance à la décontraction lors de l'inspiration et de l'expiration.

L'adhésion de la personne est importante et doit comporter une notion de plaisir et non d'effort comme dans une discipline sportive.

Note : Les titulaires de BPJEPS et autres diplômes d'Etat peuvent aller plus loin en intégrant la pratique de cette gymnastique douce Recabic comme préalable à une discipline sportive pour se préparer mentalement et par une respiration efficace à un effort musculaire et sportif. Il y a là une synergie intéressante entre les mouvements dynamisants Recabic et la pratique de toute activité sportive.

Résultats :

Recabic prend soin du corps dans le sens d'une amélioration du capital vitalité et d'une amélioration du bien-être par les différents systèmes physiologiques.

Le concept Recabic conduit souvent à des résultats positifs en cas de problèmes respiratoires, dans les troubles articulaires et musculosquelettiques.

Recabic est un excellent programme (re)vitalisant dans le domaine du mouvement et de la respiration pour toute personne quel que soit son état physique initial.