

A woman with blonde hair tied back, wearing a teal tank top and black leggings, is seen from behind. She is standing on a pink yoga mat on a grassy hillside, with her arms raised and hands pressed together in a prayer position above her head. In the background, there are rolling green hills and mountains under a clear blue sky. Other people are partially visible on mats in the foreground.

**ACADÉMIE DE
VITALOPATHIE**

BIENÊTRICIEN®

Un métier pour aider sans soigner. | Alioune DIAW

FORMATION PROFESSIONNELLE : BIENÉTRICIEN

Objectif du programme

Former des professionnels capables d'accompagner durablement les individus vers un mieux-être global, à travers une approche structurée, scientifique, holistique et pratique, fondée sur les 5 piliers du mode de vie (Bien s'alimenter, Bien s'exercer, Bien se reposer, Bien socialiser, Bien spiritualiser).

1. Philosophie et fondements (60h)

À faire en : distanciel ou visioconférences interactives

- Histoire du Bien-être et du soin non médical
- Distinction entre santé, bien-être et performance
- Vision holistique : corps, esprit, environnement
- La posture du Bienétricien : accompagnateur, non-soignant
- L'éthique professionnelle et la charte du Bienétricien
- Introduction à la philosophie des 5S comme socle de la vitalité

2. Principes fondamentaux du Bienétricien (70h)

À faire en : distanciel + études de cas en visio

- Principe d'auto-régulation du corps
- Loi de l'individualité
- Notion d'énergie vitale (adaptée au cadre légal)
- Approche fonctionnelle des déséquilibres non médicaux
- Les axes de prévention : hygiène de vie, rythmes, cycles
- Introduction à la méthode **COSPAS** (Collecter, Organiser, Synthétiser, Prioriser, Agir, Suivre)

3. Sciences fondamentales (150h)

À faire en : distanciel + visioconférences

- **Anatomie et physiologie appliquées au bien-être**
- Bases de neurobiologie du stress et de la motivation

- Chronobiologie et rythmes vitaux
 - Microbiote et santé digestive (sans medicaliser)
 - Psychologie positive, motivationnelle et comportementale
 - Notions de toxicologie environnementale et de charge allostatique
-

4. Outils de bilan non médical (80h)

À faire en : présentiel ou visioconférence interactive avec pratique

- Anamnèse structurée : écoute active, reformulation, recueil des habitudes
 - Grilles fonctionnelles et auto-questionnaires 5S
 - Observation de terrain : peau, posture, regard, voix, respiration, vitalité
 - Cartographie de vitalité individuelle (inspirée de la MAF)
 - Évaluation des déséquilibres de vie via la méthode COSPAS
 - Synthèse et proposition d'un plan d'accompagnement personnalisé
-

5. Techniques appliquées (200h)

Répartition :

- 60h en présentiel (pratique guidée)
- 90h en visioconférence (guidée)
- 50h en distanciel (supports, vidéos, exercices)

Basées sur les 5S :

1. Bien s'alimenter

- Éducation nutritionnelle : équilibre, rythme, plaisir
- Accompagnement des rééquilibrages doux
- Monodiètes, jeûnes intermittents (encadrés, non thérapeutiques)

2. Bien s'exercer

- Mouvement naturel : respiration, étirements, marche, posture
- Micro-activités intégrées à la vie quotidienne
- Activation métabolique douce (adaptée à chacun)

3. Bien se reposer

- Récupération physique, sommeil, sieste
- Techniques de gestion du stress : respiration, relaxation
- Rituels de déconnexion

4. Bien socialiser

- Intelligence relationnelle et écoute
- Lien social, solitude, communication
- Rituel communautaire (cercles de parole, rituels de gratitude)

5. Bien spiritualiser

- Sens de la vie, valeurs, verticalité
- Ancrage, silence, nature, pratiques méditatives
- Spiritualité laïque ou religieuse selon le client

6. Stages pratiques (160h / 20 jours)

À faire en : présentiel + distanciel encadré

- 5 jours d'observation de professionnels (en cabinet ou structure bien-être)
- 10 jours de pratique encadrée (études de cas, séances individuelles, groupes)
- 5 jours de stage en autonomie supervisée (projet terrain, accompagnement réel)

7. Évaluations (40h)

- QCM de validation des acquis (sciences et principes)
- Études de cas pratiques à construire et présenter
- Soutenance d'un **projet professionnel personnalisé**
- Évaluation de posture et de communication (visio ou présentiel)

8. Installation & professionnalisation (40h)

À faire en : distanciel + visioconférences

- Cadre légal : distinction santé/médecine/bien-être
- Devoirs professionnels du Bienétricien
- Création d'activité, assurance, fiscalité

- Communication éthique et digitale
- Fidélisation et éthique de la réussite

SYNTHÈSE GÉNÉRALE

Module	Heures	Format principal
Philosophie & fondements	60h	Distanciel / Visio
Principes fondamentaux	70h	Distanciel / Visio
Sciences fondamentales	150h	Distanciel / Visio
Bilan & évaluation	80h	Visio + présentiel
Techniques 5S	200h	Mix présentiel/visio/distanciel
Stages pratiques	160h	Présentiel & supervision terrain
Évaluations	40h	Mix QCM / Présentation / Pratique
Installation	40h	Distanciel + Visio
TOTAL	800h	Environ 115 jours de formation

CALENDRIER PÉDAGOGIQUE – FORMATION BIENÉTRICIEN

Début de la formation : janvier 2026

Durée : janvier 2026 → mars 2027

Total : 800 heures sur environ 115 jours

JANVIER - FÉVRIER 2026

Module 1 – Fondements du bien-être et posture du Bienétricien (60h)

- 2 jours de visio / semaine (samedi + un soir en semaine)
 - 1 devoir réflexif + lectures
 - Rencontre inaugurale + signature de la charte d'entrée
-

MARS - AVRIL 2026

Module 2 – Sciences fondamentales (partie 1) (75h)

- Anatomie, physiologie, microbiote, chronobiologie
 - Cours distanciels (vidéos + PDF) + visioconférences (2 à 3 samedis)
 - QCM intermédiaire
-

MAI - JUIN 2026

Module 2 – Sciences fondamentales (partie 2) (75h)

- Stress, émotions, systèmes de régulation, rythmes
 - Études de cas, correction collective, quiz final
 - Début du journal de bord
-

JUILLET 2026

Module 3 – Outils de bilan et méthode Cospas (80h)

- Visioconférences + 2 jours présentiels recommandés
-

- Mise en situation, fiches bilan, anamnèse complète
 - Simulation d'entretien et grilles d'analyse
-

AOÛT 2026

PAUSE OU SÉMINAIRE D'ÉTÉ (optionnel)

- Ateliers 5S en nature / retraites bien-être
 - Supervision de pratiques libres
 - Webinaires d'intégration
-

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2026

Module 4 – Techniques pratiques 5S (1/2) (100h)

- S'alimenter, s'exercer, se reposer
 - Pratiques guidées en visio / ateliers en présentiel
 - Mise en place d'un accompagnement personnel (auto-bilan 5S)
-

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2026

Module 4 – Techniques pratiques 5S (2/2) (100h)

- Socialiser, spiritualiser + intégration globale
 - Évaluations pratiques sur chaque pilier
 - Mini-projet : concevoir un programme de bien-être
-

JANVIER - FÉVRIER 2027

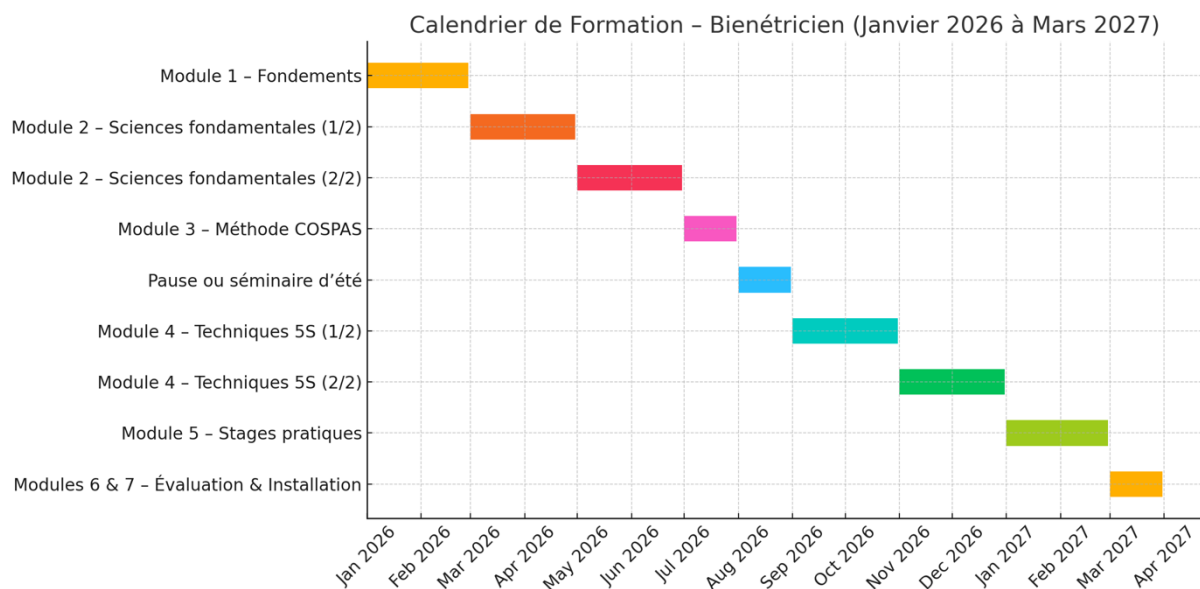
Module 5 – Stages pratiques et supervision (160h)

- 5 jours observation / 10 jours encadrés / 5 jours projet personnel
 - Visio de préparation + retour de stage collectif
 - Rédaction du rapport de stage
-

MARS 2027

Modules 6 et 7 – Évaluation finale + Installation (80h)

- QCM + étude de cas + soutenance orale
- Ateliers de création d'activité (statuts, communication, tarifs)
- Signature finale de la charte + cérémonie de clôture



Charte éthique du Bienêtricien

Académie de Vitalopathie

Préambule

Le Bienêtricien est un professionnel de l'accompagnement au mieux-être global. Il œuvre dans le respect de la personne, dans un cadre non médical, et selon une éthique rigoureuse. Cette charte engage moralement chaque participant à la formation, dans sa posture, ses intentions et ses actions.

1. Respect de la personne

- J'accueille toute personne sans jugement, quelle que soit son origine, ses croyances, son état de santé, son orientation ou sa situation.
- J'écoute avec bienveillance, discrétion et ouverture.
- Je m'interdis tout propos, comportement ou influence pouvant nuire à l'intégrité physique, mentale ou émotionnelle d'autrui.

2. Confidentialité et sécurité

- Je garantis la confidentialité des échanges.
- Je respecte le cadre RGPD pour toute collecte de données.
- Je ne divulgue jamais d'informations sans autorisation explicite.

3. Non-médicalisation

- Je ne pose pas de diagnostic.
- Je ne propose aucun traitement ou produit visant à guérir.
- Je respecte la médecine conventionnelle et invite mes clients à consulter un professionnel de santé en cas de besoin.

4. Engagement dans une posture professionnelle

- Je m'inscris dans une démarche continue d'amélioration et de formation.

- Je m'implique pleinement dans mon parcours de formation avec honnêteté et régularité.
 - Je respecte les horaires, les consignes et les évaluations proposées.
-

5. Responsabilité et autonomie

- J'agis en conscience de mes limites et compétences.
 - Je ne cherche pas à convaincre mais à éclairer.
 - J'encourage l'autonomie, la responsabilisation et le discernement.
-

6. Transmission des valeurs du Bienêtricien

- Je promeus l'approche par les 5S : s'alimenter, s'exercer, se reposer, socialiser, spiritualiser.
 - Je m'efforce de les incarner dans ma vie personnelle et dans ma pratique.
 - Je suis un éclaireur, non un sauveur.
-

7. Engagement personnel

Je reconnais avoir pris connaissance de la présente charte éthique.

Je m'engage à la respecter tout au long de ma formation et dans ma future pratique professionnelle.

En cas de manquement, je suis conscient(e) que des mesures pédagogiques ou disciplinaires peuvent être prises.