



## EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

**JAULNEAU Anne-Flore (1977)**  
623, chemin de Juillet  
26400 PIEGROS LA CLASTRE  
T : 06.29.02.86.22  
✉ : anneflorefaulneau@gmail.com

### COMPETENCES PROFESSIONNELLES EN LIEN AVEC LE PROJET

- Accompagner des publics dans une démarche de soin, de projet, de santé
- Réaliser un bilan avant programmation (anthropométrie, bilan postural, qualité de vie, douleur, cadre de soin et référents santé)
- Définir une prise en charge individualisée par le mouvement (Pilates, Yoga, Stretch, musculation, relaxation...) et par le corps (massages relaxants et décontractants) en fonction d'un objectif identifié (réhabilitation fonctionnelle, prévention, préparation à la chirurgie, performance sportive, etc.)
- Apporter des conseils en matière nutritionnelle et soin par les plantes
- S'inscrire dans une équipe de soins et travailler en complémentarité avec les soignants (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes...)

2008-	à...	Coach sportif spécialisée Pilates Réhabilitation fonctionnelle & Performance, masseuse
2014-	à...	Formatrice Pilates (DU réhabilitation, Master performance, formation continue professionnels du mouvement - France, formation coachs sportifs - Chine)
2014-	à...	Autrice de manuels d'entraînement
2021		Éco-garde saisonnière (6 mois) des ENS Départementaux de la Drôme (26) puis stagiaire Service ESN en charge de la réalisation du bilan intermédiaire du plan de gestion d'un Espace Naturel Sensible sur la période 1994 et 2021.
2008-2020		Créatrice & gérante d'un centre Sport Santé Bien-être (Centre Flore&sens, 26)
2007-2008		Intervenante Wellness : Pilates, stretching postural, gym seniors (69)
2005-2007		Monitrice fitness/musculation - assistante d'exploitation et hôtesse d'accueil en club de remise en forme (26)
2005		Éducatrice auprès de jeunes délinquants (CPI 26)
2003-2004		Formatrice en insertion professionnelle, auprès d'un public 16-25 ans (MAP) et adulte (OPG-OEG), en collectif et individuel (26)
2002		Assistante socio-éducatif en Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale éclaté accueillant toute population (26)
2001-2002		Assistante socio-éducatif en CHRS (dont accueil d'urgence) collectif accueillant des femmes seules, des familles et des demandeurs d'asile (44)
2001		Éducatrice spécialisée dans un institut accueillant des adolescents déficients visuels (44)
1995-2000		Stages dans le secteur social, 16 mois cumulés (foyer d'accueil d'urgence famille, foyer éducatif, Externat Médico-Pédagogique, foyer de vie)
1999		Éducatrice spécialisée en Centre Départemental de l'Enfance (28)
1996-1997		Poste d'agent éducatif dans un foyer de vie auprès de personnes déficientes intellectuelles (28)
1995		Animatrice auprès d'enfants de 6 à 7ans en centre de loisirs sans hébergement communal (28).

## FORMATIONS

### **SPORT, SANTE, BIEN-ÊTRE**

- 2015 Remise à niveau 1ers secours (pompiers)
- 2011/2014 MASTER 2 Recherche Mouvement Performance et Santé / Mémoires : L'outil Pilates en réhabilitation fonctionnelle dans le cadre d'un accompagnement Lombalgies (année 1) et de la BPCO (année 2) - MASTER 1 Préparation physique et mentale du sportif  
Formation « Tests posturaux », Olivier Bolliet
- 2007-2015 FORMATIONS PILATES Method Alliance (public : tout public, femmes enceintes, sportifs, patients)
- 2005/2007 DEUST Métiers de la forme (PUF Lyon 1)  
FORMATIONS MASSAGES : Suédois Sportif, Ayurvédiques, Drainage Amincissement, Californien, Amma (Akimasser, OFR AVS)

### **ENVIRONNEMENT ET NATURE**

- 2023-(en cours) Formation Herbaliste, spécialisation en cours (Physiopathologies, Phytothérapie, Aromathérapie, Nutrition, Accompagnement) - Ecole des Plantes Médicinales (Lyon)
- 2023-2024 Formation Cueilleur, herboriste, cuisine sauvage (Chemin de la Nature)
- 2020-2022 BTSA Gestion et Protection de la Nature (Ecole Supérieure d'Agriculture d'Angers)
- 2017-2021 Formations présentielles, stages, ateliers, et Moocs Permaculture et Environnement (Organismes de formations : Agrosup Université Montpellier, Cnfpt, OFB, Université Paris, Université Liège, ODS, Terre & Humanisme, Ecopéli, Association Milles Traces...).  
Thématiques : Permaculture, Agroécologie, Botanique, Métiers de l'Environnement et de l'aménagement du territoire, Design en Permaculture, Agriculture biologique, Economie bleue, Politiques des déchets, Economie circulaire, Chimie verte et biomasse, Durabilité, Politiques de l'eau, Trame verte et bleue, Climat et énergies (avenir climatique), Zéro Déchet, Parcours Alimentation, Lifofer, Techniques d'irrigations, Bien-être animal, Les plantes bio-indicatrices, Observatoire des saisons, Guide naturaliste, Animateur nature, Pistage des traces de la faune sauvage, Loup, Lutte anti-braconnage...

### **ACCOMPAGNEMENT**

- 2004 Formation pédagogie ADVP utilisée en bilan de compétence et insertion professionnelle
- 2003 AFPS (Croix-Rouge)
- 1997-2000 Diplôme d'Etat d'Éducatrice Spécialisée
- 1996-2000 Licence AES mention Développement Social

TOEIC d'Anglais niveau B1 / Notions de Langue des signes, de Braille et d'Allemand

## BIBLIOGRAPHIE PERSONNELLE

- 2019 Livre « Pilates, votre outil Santé », Anne-Flore Jaulneau, Ed.Amphora  
2017 Livre « Pilates, Variations avec accessoires », Anne-Flore Jaulneau, Ed.Amphora  
2016 Livre « Automassage avec petit matériel », Anne-Flore Jaulneau, Ed.Amphora

Articles scientifiques parus :

- *Comparaison des effets du réentraînement sur cycloergomètre ou par gymnastique posturale de type Pilates sur la capacité à l'effort du patient atteint de Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive, Anne-Flore Jaulneau, Mémoire de recherche Master 2 MPS, Université Claude Bernard, Lyon 2015*
- *Apports de l'entraînement Pilates dans le traitement thérapeutique des lombalgies chroniques, Anne-Flore Jaulneau, Mémoire de recherche Master 1 MPS, Université Claude Bernard, Lyon 2013*
- *Influence of Pilates training on chronic non specific low back pain (CLBP), C.Hautier, M.Descours, AF.Jaulneau, in European College of Sport Science, Barcelone, 2013*
- *Entraînement excentrique, Etat de l'art et application pratique, C.Hautier, AF.Jaulneau, in Professionkiné n°27, août 2010*

## EXPERIENCES EXTRA-PROFESSIONNELLES

- 2020- à... Bénévole dans des Associations de Protection de la nature et d'Éducation à l'Environnement et au Développement Durable (Volontaires pour la nature, Mille traces, Frapna Drôme, LPO Drôme)  
2016- à... Écriture de manuels d'activités physiques, d'entraînement et réadaptation fonctionnelle  
2004 Intervenante extérieure en École Primaire, sur le thème de la déficience visuelle  
1998/2002 Engagement bénévole aux Restos du Cœur, distribution et gestion des stocks (28,44)  
1999/2000 Intervenante extérieure sur un projet commun entre une École Primaire et un institut de jeunes sourds autour du respect de la différence et de la LSF (28).

## CENTRES D'INTERETS

Botanique - Cultures vivrières et médicinales - Cuisine - Environnement

Lecture

Activités physiques : Pilates, Yoga, Qi Qong, Trail, Musculation, Ski, Activités nautiques (natation, raft, canoë kayak), Danses, Randonnées pédestres, en raquettes et à ski, Snow...

Rénovation de bâtiments