

## Programme Le K-TAPING – Formation de base

### Jour 1

8h30

- Présentation des participants et attentes de chacun

9h30 - Présentation de la méthode de K-Taping® (histoire, développement, applications)

10h00 - Enseignement de la technique d'application musculaire (notamment sur le trapèze, le biceps, le deltoïde, supra- et infraspinatus, pectoraux, abdominaux, carré des lombes, et autres...)

11h00 - Pause de 15 min

11h15 - Suite de la technique d'application musculaire

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Courte reprise de la matinée

Apprentissage de la technique d'application ligamentaire :

- Spacetape (sur points douloureux et Trigger)
- Ligaments collatéraux (genou et cheville)
- Application sur tendon (rotule, achille)

15h30 - Pause de 15 min

15h45 - Suite de la technique d'application ligamentaire pour indications thérapeutiques :

- Lombalgie / dorsalgie
- Stabilisation du poignet
- Entorse doigt

17h00 - Tape sur cicatrice

17h30 - Fin de la journée

### Jour 2

8h30 - Questions-réponses de la veille

9h00 - Combinaison des techniques enseignées le premier jour (par exemple pour épicondylite, entorse de la cheville)

10h30 - Pause de 15 min

11h45 - Enseignement de la technique de correction fonctionnelle

- Correction de la rotule
- Scoliose
- Epine dorsale
- Correction de l'épaule

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Révision, puis application pour coup du lapin

14h00 - Enseignement de la technique de correction de fascias :

- Fascia lata
- Tendinite du biceps
- Irritation de la patte d'oie
- Déchirement musculaire
- Mal de tête frontal
- Instabilité antérieure de l'épaule
- Hallux valgus

15h30 - Pause de 15 min

15h45 - Enseignement des applications en combinaison :

- Migraine
- Acouphène
- Syndrome du défile thoraco-brachial
- Articulation temporo-mandibulaire
- Syndrome du canal carpien
- Arthrose du genou
- Aponévrosite plantaire
- Troubles mictionnels
- Règles douloureuses
- Abaissement des organes

17h00 - Courte démonstration du Cross-Tape

17h30 - Fin de la journée

## Jour 3

8h30 - Révision et suite de la veille :

- Rhizarthrose
- Problèmes de hanche
- Côtes
- Arthrose du genou
- Tendinite d'Achille

10h30 - Pause de 15 min

11h00 - Application sur nerf :

- Sciatique
- Médian
- Radial
- Ulnaire

12h30 - Pause de midi

13h30 - Présentation de la méthode d'application lymphatique : Théorie du système lymphatique

Enseignement de la technique sur chaîne lymphatique intacte ou endommagée

- Drainage du bras et de la main (et signe Stemmer)

- Drainage de la cuisse et du pied
- Drainage du tronc
- Drainage du visage
- Drainage articulaire du genou et de l'épaule
- Fibrose / Hématome
- Algodystrophie

15h30 - Fin du stage et remise des certificats