

## Yoga postural et Kinésithérapie

### A – Programme détaillé

**Durée** = 63h00

**Formateur** = Yves-Marie DORÉ – Masseur-Kinésithérapeute

**Nombre de stagiaires** = 14 maximum

**Public** : Masseurs Kinésithérapeutes

**Prérequis** : Diplôme d'Etat Français de Masseur Kinésithérapeute, ou autorisation d'exercice de la profession de masseur-kiné

### 1 – Résumé et Objectifs :

#### Contexte :

Formation à l'utilisation adaptée du yoga par le kinésithérapeute

Application au travail de groupe et à la séance de rééducation individuelle

Originaire de l'Inde, le « Yoga » est maintenant bien connu en occident où de nombreux pratiquants le considèrent, à juste titre, comme une pratique corporelle de santé simple et accessible à tous.

Le yoga propose une utilisation très précise du travail postural, en lien avec la respiration et la prise de conscience du corps.

Bien comprise, cette « méthode » constitue un outil de choix pour le kinésithérapeute dont le cœur du métier consiste, en particulier, à maintenir et/ou à rétablir la santé par le mouvement.

Le yoga nous propose en effet une méthodologie précise du travail postural dont l'application en kinésithérapie est de nature à enrichir notre pratique aussi bien dans le contexte de la rééducation en séance individuelle que dans le domaine de l'animation de groupes de gymnastique hygiénique et préventive (type « école du dos »).

#### Objectifs :

- Acquisition des bases théoriques et pratiques du yoga postural (envisagé comme pratique corporelle de santé)
- Application au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie (Décret n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de Masseur-Kinésithérapeute)
- Intégration à la rééducation individuelle et la séance de gymnastique hygiénique et préventive individuelle ou en groupe (type « école du dos »)



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

## Résumé :

- 63 heures de formation alternant : expérimentation, enseignement théorique et mise en application pratique
- Origines et spécificités de l'approche enseignée. Domaines d'application en kinésithérapie : bien-être, prévention, thérapie
- La posture : ses caractéristiques, sa préparation, sa compensation, ses effets, adaptations et intensifications
- La posture dynamique et la posture statique. L'utilisation précise de la respiration dans la posture.
- Étude détaillée des postures fondamentales accessibles au plus grand nombre – pédagogie et perspectives thérapeutiques
- La classification des postures et leurs règles d'utilisation selon le concept de « progression graduelle »
- Les principes de construction des séances en fonction de l'effet recherché (tonification, relaxation, stabilisation)

## 2 – Déroulé pédagogique :

### Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 63h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires

## Module 1

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>09.00 – 09.30</b> Thème(s) du jour	<i>Présentation</i> <b>Evaluation des participants et de leurs attentes</b> <i>Introduction au texte de référence (YS I-1) - Poly</i> <i>page 1</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A1</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A3</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A5</i>
<b>11.00 – 12.30</b> Théorie	<i>Sources de l'enseignement – Textes de référence</i> <i>Historique et spécificités de l'approche enseignée</i> <i>Objectifs de la formation – Bibliographie</i> <i>Poly pages 2 - 3</i>	<i>La POSTURE – définition du mot « asana »</i> <i>Sa place dans la pratique</i> <i>Référence aux textes : YS II – 46 – 47 – 48</i> <i>Poly pages 9 - 12</i>	<i>Éléments de CONSTRUCTION de la posture</i> - <i>Socle</i> - <i>Mobilisation rachidienne</i> - <i>Placement, sens et effets de la</i> <i>RESPIRATION</i> <i>Poly pages 15</i>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Définition du mot « yoga »</i> <i>Etymologie – texte de référence</i> <i>Définition du mot « viniyoga »</i> <i>Concept d'adaptation et différentes « approches »</i> <i>Lien entre « yoga » et « santé</i> <i>Poly pages 4 - 8</i>	<i>La « Posture » dans le contexte du travail</i> <i>postural préventif et thérapeutique</i> <i>Caractéristiques</i> <i>Buts – Bénéfices</i> <i>Liens avec le massage</i> <i>Poly pages 13 - 14</i>	<i>Classification des postures en fonction :</i> - <i>De la position du corps dans l'espace</i> - <i>De la direction de travail du rachis</i> - <i>Des modalités d'exécution</i> <i>Introduction aux principes de construction de</i> <i>séances</i> <i>Poly pages 16 - 17</i>
<b>15.30 – 17.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A2</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A4</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A6</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Synthèse	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>

## Module 2

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>09.00 – 09.30</b> Thème(s) du jour	<b><i>Test d'évaluation des acquis du Module A</i></b>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <b><i>Fiche pratique B1</i></b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b><i>Fiche pratique B3</i></b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b><i>Fiche pratique B5</i></b>
<b>11.00 – 12.30</b> Théorie	<p><i>Correction du test Module A → révisions en fonction</i> <i>Plan d'étude d'une posture - poly - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Forme et fonction</i></li> <li>- <i>Prise de posture</i></li> <li>- <i>Compensation</i></li> <li>- <i>Variations / modifications</i></li> <li>- <i>Utilisation, indications / contres indications</i></li> </ul>	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posture de « l'oiseau mythologique »</i></li> <li>- <i>Demi-posture accroupie</i></li> <li>- <i>Posture accroupie</i></li> <li>- <i>Posture du triangle 1</i></li> <li>- <i>Posture du triangle 2</i></li> </ul>	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posture de l'étirement intense latéral</i></li> <li>- <i>Posture du héros</i></li> <li>- <i>Posture de relaxation</i></li> <li>- <i>Posture de l'abdomen</i></li> <li>- <i>Posture des jambes étendues vers le haut</i></li> </ul>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posture debout</i></li> <li>- <i>Posture de l'arbre (équilibre debout)</i></li> <li>- <i>Posture de l'étirement intense</i></li> <li>- <i>Demi-posture de l'étirement intense</i></li> <li>- <i>Posture du diamant (assise)</i></li> </ul>	<p><i>Construction de séance :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>La phase ascendante</i></li> <li>- <i>La phase principale</i></li> <li>- <i>La phase descendante</i></li> <li>- <i>Action compensatrice et lien de continuité - Poly page 1 - 5</i></li> </ul>	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posture de la table à deux pieds</i></li> <li>- <i>Posture du cobra</i></li> <li>- <i>Posture de torsion de l'abdomen</i></li> <li>- <i>Posture du bâton</i></li> <li>- <i>Posture d'assise stable et confortable</i></li> </ul>
<b>15.30 – 17.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <b><i>Fiche pratique B2</i></b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b><i>Fiche pratique B4</i></b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b><i>Fiche pratique B6</i></b>
<b>17.00 – 17.30</b> Synthèse	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>

## Module 3

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>09.00 – 09.30</b> Thème(s) du jour	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<b>Test d'évaluation des acquis du Module B/C</b>
<b>09.30 – 11.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <b>Fiche pratique C1 + mise en situation</b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b>Fiche pratique C3 + mise en situation</b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b>Fiche pratique C5 + mise en situation</b>
<b>11.00 – 12.30</b> Théorie	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posture de l'étirement intense jambes écartées</li> <li>- Posture de la demi-sauterelle</li> <li>- Posture de la sauterelle</li> <li>- Posture de l'angle latéral debout</li> <li>- Posture des orteils couchée</li> </ul>	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posture du sage Vashista (appui latéral)</li> <li>- Posture de l'étirement antérieur</li> <li>- Posture de l'étirement postérieur</li> <li>- Posture du bateau (équilibre fessier)</li> <li>- Demi-posture du sage Matsyendra (torsion assise)</li> </ul>	<b>Travail de synthèse générale de la formation en fonction des résultats du test</b> Révision des principes fondamentaux de la pratique posturale <b>Poly pages 1 - 10</b>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posture du bâton à quatre appuis</li> <li>- Posture du chien face en haut</li> <li>- Posture du chien face en bas</li> <li>- Posture de la tête au genou</li> <li>- Posture de la table à quatre pieds</li> </ul>	<i>Construction de séances</i> - les 3 premières séances d'initiation - Choix d'un objectif général Construire une progression type (10 cours sur un trimestre)	<i>Organisation des cours, Communication et « marketing »</i> Exemple : cours type « école du dos » Précisions d'ordre administratif concernant l'activité non conventionnée
<b>15.30 – 17.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <b>Fiche pratique C2 + mise en situation</b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b>Fiche pratique C4 + mise en situation</b>	<i>Pratique posturale guidée</i> <b>Fiche pratique C6 + mise en situation</b>
<b>17.00 – 17.30</b> Synthèse	<i>Synthèse interactive</i> Questions / réponses	<i>Synthèse interactive</i> Questions / réponses	<i>Conclusion</i>

## **B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre**

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

## **C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée**

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

## D – Référence recommandation bibliographie

- 1- - TKV DESIKACHAR, The Viniyoga of Yoga, Chennai, Krishnamacharya Yoga Mandiram,, International edition, 2001
- 2- - AG MOHAN, Yoga for Body, Breath and Mind, Ruda Press, Chennai, 1993
- 3- - AG et Indra MOHAN, Yoga Therapy, Shambhala Publications, 2004
- 4- - Bernard BOUANCHAUD, Le Yoga Individuel, Editions Agamat, 2005
- 5- - Bernard BOUANCHAUD, La Pratique du Yoga, Solar, 1981
- 6- - Revue Viniyoga – 1983 à 2010, numéros 0 à 104
- 7- - Frans MOORS, Patanjali Yoga-Sutra, Les Cahiers Présence d’Esprit, 2007
- 8- - Formations et stages CEPY (Centre d’Etude de Pédagogie et de Recherche pour le Yoga), 1983 - 2013
- 9- - Yves-Marie DORÉ – Massage âyurvédique et Yoga Postural, une voie de diversification cohérente en Kinésithérapie – *Kiné actualité*, 2012, n°1276, pp. 20-24