

Le K-TAPING – Formation de base

A – Programme détaillé

Durée = 21h00

Nombre de stagiaires = 20 maximum

Formateur = Johan NGUYEN – Masseur-Kinésithérapeute

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

La technique de K-Taping provient initialement du Japon et a été importée en Allemagne pour un développement à usage paramédical, pour le sportif dans un premier temps puis vers une patientèle très diversifiée, présentant des pathologies diverses, grâce notamment à un champ d'application très large. La constitution de la bande (coton, élasthanne et acrylique) lui permet une excellente tenue dans le temps ainsi qu'un effet durable.

Techniquement le K-Taping permet de stimuler un contingent de divers récepteurs permettant de modifier l'intégration du schéma corporel. En fonction de la tension et du sens de pose, le résultat obtenu va varier au niveau des structures, muscles, tendons, fascias mais aussi de la profondeur d'action sur le principe de tenségrité.

C'est en cela que le K-Taping permet au praticien d'avoir un large éventail de possibilités de traitement pour son patient et des champs d'application très variés.

Objectifs :

L'objectif de la formation est de former les participants à une technique de travail supplémentaire pouvant compléter et améliorer leurs soins pour les patients.

Ce module permet d'appréhender et de mettre en œuvre les techniques de Taping dit "physiologique" décrites par Kenzo KAZE, initiateur de la méthode. Seront abordées les bases du concept, l'historique, les techniques de pose de la méthode et les différents types de bandes pour les applications musculaires, tendineuses et ligamentaires.

Chaque indication sera étayée par une étude scientifique et des expérimentations cliniques.

Nous mettrons l'accent sur la prise en charge de la plupart des pathologies rencontrées au cabinet : pathologies rachidiennes, traumatologie du sport, orthopédie et rhumatologie appliquées aux membres inférieurs et supérieurs, pour permettre une utilisation professionnelle dès le lendemain de la formation.

Ce nouvel outil permettra d'appliquer la thérapie 24h sur 24, dans des domaines aussi variés que l'orthopédie, la neurologie, la gynécologie, la pédiatrie, etc



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



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

Résumé :

Enseignement des 4 techniques d'application de base puis formation très pratique axée sur les applications sur diverses indications thérapeutiques, notamment dans les domaines de l'orthopédie, la neurologie, la pédiatrie, le soin post-chirurgical, etc...

Théorie: Les bases de la thérapie de K-Taping, les quatre techniques d'application, l'utilisation de celles-ci dans les domaines de l'orthopédie, la neurologie, la pédiatrie, le soin post-chirurgical, etc... les règles de combinaison, le Cross-Taping.

Pratique: Application de la thérapie de K-Taping avec de nombreux exemples d'indications thérapeutiques pour applications musculaires, de type ligamentaire, de correction et de type fascia ainsi que les applications lymphatiques les plus importantes.

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 21h 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

Programme

1^{er} Jour

- 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 infrapinatus, 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

2ème Jour

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



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



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

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

3^{ème} Jour

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



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



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

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.
- 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

Publications récentes

1. Güney-Deniz H., Kinikli G.I., Aykar S., Sevinc C., Caglar O., Atilla B., Yuksel I. *“Le drainage lymphatique manuel et les applications de ruban Kinesio réduisent l'œdème et la douleur des membres inférieurs à un stade précoce après une arthroplastie totale du genou.”* Physiother Theory Pract. 3 août 2023 ; 39(8):1582-1590. DOI:10.1080/09593985.2022.2044422. Epub 15 mars 2022. PMID : 35291929
2. Tozzi U, Santagata M, Sellitto A, Tartaro GP. *“Influence de la bande kinésiologique sur le gonflement postopératoire après une chirurgie orthognatique.”* J Maxillofac Oral Surg. 2016 mars ; 15(1):52-8. DOI : 10.1007/S12663-015-0787-0. Epub 29 mars 2015. Réf. : 26929553
3. Sitthipornvorakul E, Khlairian P, Supharatchadaphan S, Aupacome S, Taniguchi R, Waongenngarm P. *“Effets immédiats et aigus du kinésio taping et du kinésio taping combinés à la thérapie par ventouses sur les douleurs musculaires d'apparition retardée : un essai contrôlé randomisé.”* J Bodyw Mov Ther. Octobre 2025;44:415-422. DOI : 10.1016/j.jbmt.2025.06.002. Epub 4 juin 2025. Réf. : 40954610
4. Kandeel M, Marzok M, Afzal S, Meligy A, Mahmoud M, Albokhadaim I, Khodair KMA, Alhojaily S. *“Une revue systématique et une méta-analyse de l'efficacité du kinésio taping pour la gestion de la douleur et le seuil de douleur à la pression dans le syndrome de douleur myofasciale.”* Pain Res Manag. 18 août 2025;2025:8881632. DOI : 10.1155/PRM/8881632. eCollection 2025.PMID : 40860981
5. Sahin MA, Cigdem-Karacay B, Konar NM, Tuncay F *“Comparaison de l'efficacité de 2 techniques différentes de kinésio taping ajoutées à des exercices dans le traitement du syndrome du canal carpien : essai contrôlé randomisé, en double aveugle, en groupes parallèles.”* Arch Phys Med Rehabil. Septembre 2024 ; 105(9):1657-1665. DOI : 10.1016/j.apmr.2024.05.023. Epub 6 juin 2024. Réf. : 38851555
6. Kilinc BE, Arikan HI, Gultekin O, Varol A, Ondur B, Oc Y. *“Au-delà de l'attelle : efficacité et innocuité du kinésio taping pour la prise en charge non chirurgicale des blessures aux doigts.”* BMC Musculoskelet Disord. 8 août 2025 ; 26(1):767. DOI : 10.1186/S12891-025-09044-6. PMID : 40781682
7. Akkurt HE, Yilmaz R, Suna FS, Karpuz S, Yilmaz H. *“L'efficacité du kinésiotaping dans le traitement de l'épicondylite latérale chronique : une étude randomisée, contrôlée par placebo et en simple aveugle.”* J Orthop Surg Res. 2025 14 mars ; 20(1):274. DOI : 10.1186/S13018-025-05658-7. PMID : 40082899
8. Demiray Z, Makaracı Y, Duysak H. *“Effets retardés à court terme du kinésio taping sur l'activité musculaire et la vitesse de lancer chez les joueuses de handball : une étude croisée randomisée, contrôlée par placebo, en simple aveugle.”* 1er juillet 2025:315125251357631. DOI : 10.1177/00315125251357631 PMID : 40590357
9. EMokhtari M, Ehsani F, Mokhtarinia HR, Bagheri R, Mahmoudi S. *“Effets du kinésio-ruban et de l'aiguilletage à sec sur la douleur, les performances et l'épaisseur du fascia plantaire chez les patients atteints de fasciite plantaire : un essai contrôlé randomisé.”* J Man Manip Ther. 4 juin 2025 : 1-12. DOI : 10.1080/10669817.2025.2514128. PMID : 40464124
10. Ulusoy T, Demirdel E. *“Étude des effets immédiats du bandage et de la libération manuelle de la kinésiologie sur la performance des membres inférieurs chez les jeunes adultes atteints de PES Planus.”* J Am Podiatr Med Assoc. 2025 Jul-Aug ; 115(4):23-125. DOI : 10.7547/23-125. Réf. : 40875444
11. Shahnaz Hasan *“L'effet du taping rotulien combiné à un entraînement de force isométrique sur la douleur, la force musculaire et les performances fonctionnelles chez les patients atteints du syndrome de douleur fémoro-patellaire : une étude comparative randomisée.”* 12 mai 2025 ; 13 :e19381. DOI : 10.7717/PeerJ.19381. eCollection 2025.PMID : 40376557



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



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

12. Allam NM, Eladl HM, Elsherbini DMA, Abulfaraj M, Almadani ME, Megahed Ibrahim A, El-Sherbiny M, Eladl MA, Nosseir N, Jamjoom R. *"Efficacité du bandage Kinesio de la cheville sur l'équilibre et les performances fonctionnelles chez les étudiantes obèses : un essai prospectif randomisé contrôlé par placebo."* Front de santé publique. 11 août 2025;13:1631757. DOI : 10.3389/fpubh.2025.1631757. eCollection 2025.PMID : 40860562
13. Peng Hei , Zhe Zhang , Jiaxin Wei , Chaoyu Lan , Xinyu Wang , Xiongiong Jing , Xuexue Chen, Zhigang Wu *"L'effet de la technique de stabilisation neuromusculaire dynamique combinée au Kinesio Taping sur la fonction neuromusculaire et l'auto-efficacité de la douleur chez les personnes souffrant de lombalgie chronique non spécifique : un essai randomisé."* Médecine (Baltimore). 24 janvier 2025 ; 104(4) :E41265. DOI: 10.1097/MD.000000000041265.PMID : 39854745
14. Unuvar BS, Gercek H, Aytar A, Aytar A. *"Effets immédiats de la bande kinésio et de la mobilisation des tissus mous assistée par instrument sur la douleur et la proprioception dans les douleurs cervicales chroniques : un essai contrôlé randomisé."* J Chiropr Med. 2024 sept. ; 23(3):93-101. DOI : 10.1016/j.jcm.2024.08.006. Epub 9 octobre 2024.PMID : 39670200
15. Sitthipornvorakul E, Techapisith T, Worajittakul W, Supraphakorn P, Waongenngarm P *"Effets immédiats et aigus du Kinesio taping sur l'endurance musculaire du dos, la flexibilité du bas du dos et l'équilibre chez les individus sédentaires : un essai contrôlé randomisé."* J Bodyw Mov Ther. Octobre 2024;40:72-78. DOI : 10.1016/j.jbmt.2024.03.031. Epub 24 mars 2024.PMID : 39593668
16. Fadaei Forghan Z, Sedaghati P *"Méthodes modernes de correction posturale : l'impact du Kinesio Taping et des exercices correctifs sur les dentistes."* Santé Sci Rep. 2025 12 sept. ; 8(9) :e71242. DOI : 10.1002/HSR2.71242. eCollection 2025 sept. PMID : 40950933

Autres publications :

17. Grand JM *"Intérêts du taping et du strapping dans la rééducation de l'épaule instable ou conflictuelle"*, , Profession Kiné sept/oct 2016.
18. "Rolland Jocelyne, Pommarel Elsa, *Intérêts du taping dans la prise en charge kinésithérapique des suites du cancer du sein*". Kiné Actualité n°1518, mars 2018.
19. Ferrari FJ, Choukou MA, De Ru E, Boyer FC, Trenchard H, Taiar R : *Does Kinesio Taping influence dynamic standing balance?* International Journal Series in Multidisciplinary Research (IJSMR) ISSN : 2455-2461, Vol.2, No1, 2015,1-10
20. Szczegieliński, J., Łuniewski, J. , Bogacz, K., Śliwiński, Z. : *The use of Kinesiology Taping for physiotherapy of patients with rheumatoid hand - Pilot study.* Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja Volume 14, Issue 1, 2012, Pages 23-30
21. Lee, C.R., Lee, D.Y., Jeong, H.S., Lee, M.H. : *The effects of Kinesiology taping on VMO and VL EMG activities during stair ascent and descent by persons with patellofemoral pain: A preliminary study.* Journal of Physical Therapy Science Volume 24, Issue 2, March 2012, Pages 153-156
22. Williams S, Whatman C, Hume PA, Sheerin K. : *Kinesiology taping in treatment and prevention of sports injuries: a meta-analysis of the evidence for its effectiveness.* Sports Med. 2012 Feb 1;42(2):153-64. doi: 10.2165/11594960-000000000-00000.
23. Robin JC, Rupture de LCA, *Mises en évidence cliniques des conséquences biomécaniques*, Kiné Actualité n° 1263, 19 janvier 2012.
24. Terreau Jérôme, *Face à la douleur*, Kiné Actualité n°1221, 20 janvier 2011.



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



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

25. Paoloni M, Bernetti A, Fratocchi G, Mangone M, Parrinello L, Del Pilar Cooper M, Sesto L, Di Sante L, Santilli V. : *Kinesiology Taping applied to lumbar muscles influences clinical and electromyographic characteristics in chronic low back pain patients*. Eur J Phys Rehabil Med. 2011 Jun;47(2):237-43. Epub 2011 Mar 24.
26. Simşek TT, Türkücüoğlu B, Cokal N, Ustünbaş G, Simşek IE : *The effects of Kinesiology taping on sitting posture, functional independence and gross motor function in children with cerebral palsy*. Disabil Rehabil. 2011 Mar 14.
27. Białoszewski D, Woźniak W, Zarek S. *Clinical efficacy of kinesiology taping in reducing edema of the lower limbs in patients treated with the ilizarov method--preliminary report*. Ortop Traumatol Rehabil. 2009 Jan- Feb;11(1):46-54.
28. Mark D. Thelen, James A. Dauber, Paul D. Stoneman : *The Clinical Efficacy of Kinesiology Tape for Shoulder Pain: A Randomized, DoubleBlinded, Clinical Trial*. DOI: 10.2519/jospt.2008.2791. J Orthop Sports Phys Ther. 2008;38(7):389-395, published online 29 May 2008. doi:10.2519/jospt.2008.2791

Livres :

"K-Taping guide illustré-bases techniques indications, 2ème édition"

Birgit Kumbrink, Editeur Springer, février 2017, ISBN-10: 3938817003, ISBN-13: 978-3938817001

"K-Taping en pédiatrie : Bases-techniques-indications"

Birgit Kumbrink, Editeur LSS VERLAG, avril 2021, ISBN-10: 3938817127, ISBN-13: 978-3938817124

"K-Taping in der lymphologie"

Birgit Kumbrink, Editeur Springer, août 2016, ISBN-10: 3662494523, ISBN-13: 978-3662494523

"Taping im Sport", Langendoen J Edition Trias, 2014

"Les tensions musculaires : du diagnostic au traitement". Péninou G, Tixa S, Masson 2009

"Anatomie fonctionnelle Tomes 1-3", Kapandji AI Editions Maloine

"Atlas d'anatomie humaine", Netter F 5ème édition 2011, édition Elsevier



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



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !