

YOGA et KINÉSITHÉRAPIE LES FONDAMENTAUX

A – Programme détaillé

Durée = 21h00

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 envisagé comme approche globale adaptée aux pathologies musculo squelettiques
- Utilisation kinésithérapique (prévention – rééducation posturale – auto-rééducation musculosquelettique et respiratoire - application au cours de groupe type « école du dos »)
- Cette formation de base pourra donner accès à un module complémentaire de perfectionnement



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



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

Résumé :

21 heures de formation, alternant : expérimentation, enseignement théorique et mise en application pratique

Origines et spécificités de l'approche enseignée, son intérêt kinésithérapique

La posture : définition, préparation, construction, compensation, effets, adaptations et intensifications

La posture dynamique et la posture statique, recrutement des différentes fibres musculaires

L'utilisation précise de la respiration dans la posture : effets musculosquelettiques et gestion des pressions internes

Les règles de mobilisation du rachis dans la pratique posturale : l'ordre des mouvements corporels en lien avec le mouvement respiratoire – actions spécifiques sur les différentes courbures vertébrales et leurs asymétries

Les modifications de l'effet des postures par la respiration : les différents rythmes respiratoires, leurs indications et contre-indications

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 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

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 09.30 Thème(s) du jour	<i>Présentation Evaluation des participants et de leurs attentes Introduction au texte de référence (YS I-1)</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
09.30 – 11.00 Pratique posturale guidée	<i>Construire la posture – influence du placement de la respiration sur les courbures dorsale et lombaire) Synchronisation geste/respiration</i>	<i>Importance et rôle de l'inspiration, sa direction et les conséquences sur l'ordre des mouvements dans les postures d'extension – contres indications cardiaques</i>	<i>Modification de l'intensité et des effets du travail postural en fonction des modalités d'exécution de la posture et des rythmes respiratoires</i>
11.00 – 12.30 Théorie	<i>Sources de l'enseignement – Textes de référence Historique et spécificités de l'approche enseignée Objectifs de la formation – Bibliographie</i>	<i>La Posture : définition construction Référence aux textes : YS II – 46 – 47 – 48 L'utilisation précise de la respiration</i>	<i>Placement, sens et effets de la respiration : Mobilisation rachidienne Gestion des pressions internes Effets des différents rythmes respiratoires</i>
Pause			
14.00 – 15.30 Théorie	<i>Définition du mot « yoga » Etymologie – texte de référence Concept d'adaptation et différentes « approches » Lien entre « yoga » et « santé</i>	<i>La Posture : préparation, adaptation, intensification La contre-posture : compensation Concept de « progression graduelle » Travail dynamique et travail statique</i>	<i>Classification des postures en fonction : - De la position du corps dans l'espace - De la direction de travail du rachis - Des modalités d'exécution Introduction aux principes de construction de séances</i>
15.30 – 17.00 Pratique posturale guidée	<i>Importance et rôle de l'expiration, sa direction et les conséquences sur l'ordre des mouvements dans les postures en flexion et en rotation</i>	<i>L'utilisation précise du rachis cervical selon le contexte – l'encadrement du geste par la respiration</i>	<i>Synthèse des différentes expérimentations à travers la pratique et l'intégration d'un enchainement dynamique</i>
17.00 – 17.30 Synthèse	<i>Synthèse interactive Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive Questions / réponses Evaluation des participants et de la formation</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- -AUSTHUB DESIKACHAR, The Heart of Āsana : A Comprehensive Manual of Classical Yoga Postures, Media Garuda, 2012
- 3- AG MOHAN, Yoga for Body, Breath and Mind, Ruda Press, Chennai, 1993
- 4- AG et Indra MOHAN, Yoga Therapy, Shambhala Publications, 2004
- 5- Bernard BOUANCHAUD, Le Yoga Individuel, Editions Agamat, 2005
- 6- Bernard BOUANCHAUD, La Pratique du Yoga, Solar, 1981
- 7- Revue Viniyoga – 1983 à 2010, numéros 0 à 104
- 8- Frans MOORS, Patanjali Yoga-Sutra, Les Cahiers Présence d'Esprit, 2007
- 9- Formations et stages CEPY (Centre d'Etude de Pédagogie et de Recherche pour le Yoga), 1983 - 2013
- 10- Yves-Marie DORÉ – Massage āyurvédique et Yoga Postural, une voie de diversification cohérente en kinésithérapie – *Kiné actualité*, 2012, n°1276, pp. 20-24