

YOGA et KINÉSITHÉRAPIE

20 POSTURES de BASE à la LOUPE

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.

Avoir suivi la formation : Yoga et Kinésithérapie – Les fondamentaux

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 :

- Perfectionnement et compléments aux fondamentaux acquis lors du premier module
- Etude détaillée de 20 postures de base accessibles au plus grand nombre
- Les règles de construction de séances pour la séance individuelle et le travail de groupe



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 - Evaluation et révision des fondamentaux

Méthode d'analyse d'une posture - La posture : forme et fonction

Les postures « vers l'avant ». Caractéristiques principales :

- Effets, indications (étirement du plan postérieur, tonification abdominale, approfondissement de l'expiration, compression viscérale), contre-indications (pathologies discales, et prise en compte des pathologies contre- indiquant une position basse de la tête : sinusite, décollement rétinien...)

Les postures « vers l'arrière ». Caractéristiques principales :

- Effets, indications (tonification du plan postérieur, redressement rachidien, étirement des muscles antérieurs, ouverture thoracique), contre-indications (pathologies inter apophysaires postérieures, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle...)

Les postures « en torsion ». Caractéristiques principales :

- Effets, indications (assouplissement global, effet rééquilibrant des asymétries de structure, mobilisation viscérale stimulant la digestion...), contre-indications (pathologies discales, augmentation des pressions interne, intestin irritable...)

Les règles de construction des séances en fonction du concept de progression graduelle, réflexion sur la mise en place et la progression d'un cours collectif type « école du dos » sur un trimestre.

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 :

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 09.30 Thème(s) du jour	<i>Test d'évaluation des acquis du Module A</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
09.30 – 11.00 Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique B1</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique B3</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique B5</i>
11.00 – 12.30 Théorie	<i>Correction du test Module A → révisions en fonction</i> <i>Plan d'étude d'une posture - poly - :</i> - <i>Forme et fonction</i> - <i>Prise de posture</i> - <i>Compensation</i> - <i>Variations / modifications</i> - <i>Utilisation, indications / contres indications</i>	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> - <i>Posture « l'oiseau mythologique »</i> - <i>Demi-posture accroupie</i> - <i>Posture accroupie</i> - <i>Posture du triangle 1</i> - <i>Posture du triangle 2</i>	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> - <i>Posture de l'étirement intense latéral</i> - <i>Posture du héros</i> - <i>Posture de relaxation</i> - <i>Posture de l'abdomen</i> - <i>Posture des jambes étendues vers le haut</i>
Pause			
14.00 – 15.30 Théorie	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> - <i>Posture debout</i> - <i>Posture de l'arbre</i> - <i>Posture de l'étirement intense</i> - <i>Demi-posture de l'étirement intense</i> - <i>Posture du diamant</i>	<i>Construction de séance :</i> - <i>La phase ascendante</i> - <i>La phase principale</i> - <i>La phase descendante</i> - <i>Action compensatrice et lien de continuité - Poly page 1 - 5</i>	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> - <i>Posture de la table à deux pieds</i> - <i>Posture du cobra</i> - <i>Posture de torsion de l'abdomen</i> - <i>Posture du bâton</i> - <i>Posture d'assise stable et confortable</i>
15.30 – 17.00 Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique B2</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique B4</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique B6</i>
17.00 – 17.30 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>

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