



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



## LIBERATION DU DIAPHRAGME POINT DE VUE METHODE GDS

---

### A – Programme détaillé

#### DUREE

- Deux jours en présentiel
- 1 heure d'évaluation des pratiques
- 14 heures de formation

#### NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

#### FORMATEURS

Philippe CAMPIGNION – Masseur-Kinésithérapeute – et ses collaborateurs

#### 1) OBJECTIFS

##### Généraux :

L'intention générale du projet, du point de vue de la pratique libérale et institutionnelle est, pour le kinésithérapeute formé,

- d'acquérir ou de perfectionner ses techniques de prise en charge globale en rééducation diaphragmatique et de leur impact sur la posture, permettant d'améliorer l'offre de soins et leur accès par des prestations de meilleure qualité réalisées par un plus grand nombre de professionnels. Ce stage permettra également de mettre en évidence l'influence de la posture sur la physiologie du diaphragme, afin d'enrichir la prise en charge rééducative d'une vision holistique.
- D'amener le professionnel à mobiliser, en situation de soins, différents savoirs et capacités conformes aux données actuelles de la science et aux publications et recommandations de l'HAS :
  - savoir de connaissances ;
  - savoir de techniques pratiques ;
  - savoir-faire opérationnel ;
  - savoir relationnel.
- De sensibiliser le professionnel au contexte socio-économique de la santé afin qu'il intègre l'aspect économique dans sa réflexion au quotidien lors des prises en charge des patients.

##### Spécifiques :

Le stagiaire sera capable de :

- Proposer des tests fiables pour permettre un diagnostic précis des contraintes respiratoires.
- Proposer un protocole de traitement pour libérer cette fonction essentielle qu'est la respiration.

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



## 2) RESUME

**Premier jour : 9h00-13h00 & 14h00-17h30**

- Restitution des grilles EPP1 et tour de table

**Théorie :** Le diaphragme acteur incontournable de la respiration :

- Localisation
- Le diaphragme est suspendu à la colonne cervico-thoracique et tout ce qui est en dessous lui est suspendu
- Rapports avec les muscles voisins

Les différents modes respiratoires :

- de repos,
- dynamique,
- d'effort.

Les décors nécessaires à la respiration dynamique :

**Théorie :**

- Le muscle transverse de l'abdomen contrôle la pression intra-abdominale à l'inspir et garantit au diaphragme sa zone d'apposition
- Le muscle transverse du thorax contrôle l'expansion costale à l'inspir
- Les intercostaux externes solidarisent les côtes.
- Le long du thorax travaille en synergie avec les élévateurs des côtes pour maintenir la bonne inclinaison des arcs costaux.

**Pratique :**

- Prise de conscience de la localisation du diaphragme
- Prise de conscience de la torsion de l'arc costal
- Intégration du jeu diaphragmatique

Mécanisme de la respiration dynamique :

**Théorie :**

- Les deux temps de la contraction diaphragmatique à l'inspir
- L'action statique rythmique du diaphragme

**Pratique :**

- Prise de conscience par le mime

**Théorie :**

- L'alternance de pression entre les deux cavités thoracique et abdominale

Mécanisme de la respiration forcée - Les muscles relais

Influence de la typologie sur la respiration :

**Pratique :** Interpellation de tout le groupe

**Théorie :**

- Le muscle est l'outil de l'expression psycho-corporelle
- Les chaînes de tension myo-fasciales de Godelieve Denys-Struyf et les attitudes correspondantes
- Les typologies respiratoires

**Pratique :** Comment est-ce que je respire ? deux groupes en alternance.

Analyse du comportement abdominal dans la respiration

- Analyse de la mobilité thoracique dans la respiration

Discussion

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)

[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75

ce numéro ne vaut pas agrément de l'état

Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



## Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h30

**Pratique** : Description des différentes manœuvres par l'animateur sur un sujet, puis pratique en atelier, deux à deux

- Libération d'un diaphragme bloqué en inspir.
- Libération d'un thorax bloqué en expir.
- Modelages thoraciques
- Ré-apprentissage d'une respiration optimale
- Discussion
- Synthèse – préparation EPP2

### 3) METHODOLOGIES

- Analyse des pratiques par grille EPP pré formation
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant des échanges de 30 minutes sur les résultats des grilles pré-formation, d'un face à face pédagogique de 14h d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les EPP et d'une préparation de 30 minutes des EPP post formation
- Analyse des pratiques par EPP post formation
- 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.

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

Les 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.
- **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.

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

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Si besoin et en fonction du thème de la formation : tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins, modèles anatomiques, consommables (bandages, tapes, etc...).

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

- EPP pré et post formation présentielle
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



## **D – Référence recommandation bibliographie**

CAMPIGNION Ph., Les chaînes musculaires et articulaires G.D.S. Précis. Respir-Actions, Nouvelle édition, Ed. Frison-Roche, 2007. Les chaînes psotéro-antérieures et antéro-postérieures, Ed. Ph. Campignon, 2015 DENYS-STRUYF G., Les chaînes musculaires et articulaires, Bruxelles, I.C.T.G.D.S., 1987. MEZIERES F., Gymnastique statique, Paris, imprimerie polyglotte Vuibert, 1947.

## **E – Grille d'évaluation des pratiques professionnelles**

Cf pages suivantes

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



## Libération diaphragme point de vue méthode GDS

Nom :	Phase :	Patient :	Date :	Formulaire :
-------	---------	-----------	--------	--------------

Vous devez cocher une case en face de chacune des propositions faites dans ce document, en fonction de vos connaissances actuelles :

- O = OUI, la réponse est conforme

- N = NON, la réponse est non conforme

- NC = non concerné, ne pas cocher (valide une réponse fausse)

Vous n'avez pas eu de patient au cours des 2 derniers mois, ou vous n'avez pas d'expérience pour cette pathologie : répondez quand même par OUI ou NON en fonction de vos connaissances actuelles.

Repréciser le rôle du diaphragme, tant dans la respiration que dans la statique. Mettre en évidence le rôle de la posture sur la physiologie de ce muscle. Libérer le diaphragme et en replacer l'action dans une dynamique globale du corps.

	OUI	NON	NC
01 - Le diaphragme s'appuie sur le foie pour soulever le grill costal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 - Le diaphragme est suspendu à la colonne cervico-thoracique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 - La respiration doit être abdominale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 - Le transverse de l'abdomen intervient surtout dans l'expiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05 - La cote effectue une rotation médiale à l'inspiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 - C'est dans les parties antérieure et latérales de la cavité thoracique qu'il y a le plus d'alvéoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	OUI	NON	NC
07 - Le diaphragme participe au redressement axial de la colonne vertébrale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08 - La lordose thoraco-lombaire doit augmenter à l'inspiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09 - L'excès de tension dans les chaînes postérieures favorise une distension postéro-antérieure du diaphragme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - L'excès de tension dans les chaînes antérieures tend à faire remonter le centre phrénique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Le blocage thoracique en inspiration favorise les troubles circulatoires des membres inférieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Dans un schéma physiologique, c'est la partie infra-ombilical qui doit se gonfler à l'inspiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>