



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 – Kinésithérapeute DE – Directeur centre CFPC – Formation biomécanique ou
 - Cédric CARRE – Masseur-Kinésithérapeute Cadre de Santé - Enseignant statutaire IFMK DV – Praticien libéral globaliste méthode GDS
- OU
- Thibault CHATRY - Formateur du C.F.P.C. (centre formation Philippe Campignon)

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.

2) RESUME

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

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

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

secretariat@ink-formation.com
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



- 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 éleveurs 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

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.

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

fax : 01 44 83 46 74

secretariat@ink-formation.com

www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 74
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



- 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 œuvre 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

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 postéro-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.

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

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

secretariat@ink-formation.com
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

