INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

# YOGA POSTURAL ET KINESITHERAPIE

«approche globale adaptée aux pathologies musculosquelettiques »

## DUREE

- 3 sessions de 3 jours - 9 jours (63 heures)

## NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 14

## ENSEIGNANT

Yves-Marie DORE - Masseur-Kinésithérapeute D.E. - Praticien en massages âyurvédiques - Diplômé d'ostéopathie et Enseignant en yoga postural

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

• acquérir les bases théoriques et pratiques du yoga postural (envisagé comme pratique corporelle de santé)
• appliquer au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie (Décret n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de Masseur-Kinésithérapeute)

- **adapter la technique a la prise en charge des pathologies musculo squelettiques et l'intégrer dans les** rééducations individuelles , dans les séances de gymnastique hygiénique et préventive individuelle ou en groupe (type « école du dos »)

## PROGRAMME

Théorie (en lien avec la pratique) :
• Historique et spécificités de l'approche enseignée
• Intérêts et applications en kinésithérapie (rééducation individuelle, gymnastique de groupe type « école du dos »)
• La posture, la préparation, la contre-posture (adaptations aux troubles musculosquelettiques, asymétries de structure, réentrainement à l'effort…
• La progression graduelle. Les principaux groupes de postures
• L'emploi de la respiration dans la posture (influences sur les pressions internes, en particulier au niveau périnéal indications et contre-indications cardio-pulmonaires…)
• La posture dynamique et la posture statique (recrutement des différents types de fibres musculaires…
• Etude détaillée des postures et de leurs adaptations
• Pédagogie des différentes postures et perspectives thérapeutiques
• La construction des pratiques, la séance de gymnastique hygiénique et préventive

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

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

Travaux pratique / Méthodes et moyens pédagogiques :

- Stage alternant enseignement théorique et mise en application pratique (participation active de chaque stagiaire)
- Mise en situation d'enseignement face au groupe
- Pratique corporelle sur tapis de gymnastique impliquant de se munir d'une tenue vestimentaire souple

**Première session**

Jour 1
9h00-9h15 – Introduction
9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée
10h15-11h00 – Théorie :
- historique et spécificités de l'approche enseignée
- intérêts et application en kinésithérapie des pathologies musculo squelettiques
11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la pratique du matin
*Pause déjeuner*
13h30-14h30 – Théorie : le concept de « posture » (définition, caractères fondamentaux)
14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie (équilibre tonicité/souplesse/coordination
15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 2
9h00-9h15 – Introduction
9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée
10h15-11h00 – Théorie : préparation et contre-posture :
- Stratégie de mobilisation progressive des ceintures et du rachis
- Analyse des effets jugés « indésirables » d'une posture et des outils mis en œuvre pour les atténuer tout en conservant ses effets bénéfiques

11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie
*Pause déjeuner*
13h30-14h30 – Théorie : la progression graduelle
14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie (préparation/compensation)
15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 3
9h00-9h15 – Introduction
9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée
10h15-11h00 – Théorie : les différents groupes de postures, classifications :
- En fonction de la position du corps dans l'espace, et par voie de conséquence du sens d'action de la pesanteur sur le rachis
- Selon le sens de mobilisation de la colonne vertébrale
- Selon le caractère symétrique ou asymétrique de la posture : applications thérapeutiques dans les déviations rachidiennes

3 rue Lespagnol
75020 PARIS
tél : 01 44 83 46 71
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

- Selon les modalités d'exécution « statique » ou « dynamique » de la posture : recrutement différencié des fibres musculaires toniques et phasiques

11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie

*Pause déjeuner*

13h30-14h30 – Théorie : l'utilisation de la respiration dans la posture :

- La respiration consciente envisagée comme moyen d'action sur le système musculosquelettique dans le souci de ne pas augmenter les pressions internes (indications et contres indications cardio-pulmonaires et périnéales)
- Mécanique respiratoire dans le contexte du travail postural
- Effets mécaniques de l'inspiration thoracique
- Effets mécaniques de l'expiration abdominale
- « Sens » de la respiration (cohérence avec l'ordre de mobilisation des différents segments corporels – respect des pressions internes)

14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie (placement de la respiration)

15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive.

**Deuxième session**

Jour 1

9h00-9h15 – Introduction

9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée

10h15-11h00 – Théorie :

- 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…)
- majoration des effets par l'expiration et l'apnée poumon vide

11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie

*Pause déjeuner*

13h30-14h30 – Théorie : étude détaillée de 5 postures en flexion vertébrale (préparation/compensation/adaptations)

14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie

15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 2

9h00-9h15 – Introduction

9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée

10h15-11h00 – Théorie :

- 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…)
- majoration des effets par l'apnée poumon plein

3 rue Lespagnol
75020 PARIS
tél : 01 44 83 46 71
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

11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie
*Pause déjeuner*
13h30-14h30 – Théorie : étude détaillée de 5 postures en extension vertébrale (préparation/compensation/adaptations)
14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie
15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 3
9h00-9h15 – Introduction
9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée
10h15-11h00 – Théorie : 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…)
- majoration des effets par l'expiration et l'apnée poumon vide
11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie
*Pause déjeuner*
13h30-14h30 – Théorie : étude détaillée de 5 postures en rotation vertébrale (préparation/compensation/adaptations)
14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie (placement de la respiration)
15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive.

**Troisième session**
Jour 1
9h00-9h15 – Introduction
9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée
10h15-11h00 – Théorie : la posture statique et la posture « dynamique »
- Choix des modalités en fonction des objectifs (amélioration de la coordination ou de la tonicité musculaire, réentrainement à l'effort…)

11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie
*Pause déjeuner*
13h30-14h30 – Théorie : pédagogie
14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie
15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 2
9h00-9h15 – Introduction
9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée
10h15-11h00 – Théorie :
- construction de séances
- choix d'un objectif général. Exemple : l'école du dos
- adaptation aux différents publics : jeune, adulte sédentaire ou sportif, personnes âgées
- utilisation de matériel simple : mur, chaise, table, bâton, sangle

3 rue Lespagnol
75020 PARIS
tél : 01 44 83 46 71
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

11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie
*Pause déjeuner*
13h30-14h30 – Théorie : perspectives thérapeutiques
14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie
15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

Jour 3
9h00-9h15 – Introduction
9h15-10h15 – Travail corporel : pratique posturale guidée
10h15-11h00 – Théorie : construire une progression (10 cours sur un trimestre)
11h00-12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie
*Pause déjeuner*
13h30-14h30 – Théorie : organisation des cours, communication et « marketing »
14h30-15h45 – Ateliers pratiques : pratique en rapport avec la théorie
15h45-17h30 – Travail corporel et synthèse : pratique posturale guidée et synthèse interactive

## MÉTHODOLOGIES

• Analyse des pratiques par grille d'évaluation « pré formation » (pré-test)
• 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 63 h comportant des échanges sur les résultats de
l'évaluation pré-formation (pré-test), d'un face à face pédagogique de d'enseignement
cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les
problèmes ou lacunes révélés par les évaluations.
• Analyse des pratiques par évaluation 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

## 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 (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

3 rue Lespagnol
75020 PARIS
tél : 01 44 83 46 71
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

• 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, polycopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins…

**MÉTHODE D'ÉVALUATION DE L'ACTION PROPOSÉE**

• Evaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)
• Questionnaire de satisfaction immédiate
• Questionnaire de satisfaction à distance

3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

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