INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

YOGA et KINÉSITHÉRAPIE
LES FONDAMENTAUX

DURÉE

- 3 jours – 21 heures

NOMBRE DE STAGIAIRES

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

ENSEIGNANT

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

Public concerné :

Cette formation est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'état.

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

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Stage essentiellement pratique, seront utilisés alternativement : l'expérimentation, l'enseignement théorique et la mise en application pratique (impliquant la participation active de chaque stagiaire)
Evaluations pré et post formation
Pratique posturale sur tapis, se munir d'une tenue vestimentaire souple

INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

PROGRAMME sur 3 jours

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)

MÉTHODES D'ÉVALUATION DE L'ACTION PROPOSÉE

• Questionnaire sur les pratiques professionnelles « pré » (pré-test) et « post formation » (post -test)
• Une analyse partagée des résultats du pré test est effectuée au cours des différents temps de la formation, avec analyse des écarts entre les réponses des participants et les réponses attendues en référence aux différentes recommandations

• Questionnaire de satisfaction immédiate
• Questionnaire à distance sur la satisfaction et le transfert des connaissances et compétences acquises en situation de soins.

PROGRAMME DETAILLÉ			
	Jour 1	**Jour 2**	**Jour 3**
09.00 – 09.30 Thème(s) du jour	*Présentation* *Evaluation des participants et de leurs attentes* *Introduction au texte de référence (YS I-1)*	*Introduction / révisions*	*Introduction / révisions*
09.30 – 11.00 Pratique posturale guidée	*Construire la posture – influence du placement de la respiration sur les courbures dorsale et lombaire)* *Synchronisation geste/respiration*	*Importance et rôle de l'inspiration, sa direction et les conséquences sur l'ordre des mouvements dans les postures d'extension – contres indications cardiaques*	*Modification de l'intensité et des effets du travail postural en fonction des modalités d'exécution de la posture et des rythmes respiratoires*
11.00 – 12.30 Théorie	*Sources de l'enseignement – Textes de référence* *Historique et spécificités de l'approche enseignée* *Objectifs de la formation – Bibliographie*	*La Posture : définition construction* *Référence aux textes : YS II – 46 – 47 – 48* *L'utilisation précise de la respiration*	*Placement, sens et effets de la respiration :* *Mobilisation rachidienne* *Gestion des pressions internes* *Effets des différents rythmes respiratoires*
Pause			
14.00 – 15.30 Théorie	*Définition du mot « yoga »* *Etymologie – texte de référence* *Concept d'adaptation et différentes « approches »* *Lien entre « yoga » et « santé*	*La Posture : préparation, adaptation, intensification* *La contre-posture : compensation* *Concept de « progression graduelle »* *Travail dynamique et travail statique*	*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*

15.30 – 17.00 Pratique posturale guidée	*Importance et rôle de l'expiration, sa direction et les conséquences sur l'ordre des mouvements dans les postures en flexion et en rotation*	*L'utilisation précise du rachis cervical selon le contexte – l'encadrement du geste par la respiration*	*Synthèse des différentes expérimentations à travers la pratique et l'intégration d'un enchainement dynamique*
17.00 – 17.30 Synthèse	*Synthèse interactive* *Questions / réponses*	*Synthèse interactive* *Questions / réponses*	*Synthèse interactive* *Questions / réponses* *Evaluation des participants et de la formation*