



## **MASSAGE et MOUVEMENT FORMATIONS pour le CEKCB**

**Yves-Marie Doré**

1 rue des Primevères – 85600 ST HILAIRE DE LOULAY

Tél. : 06 77 79 05 53

E-mail : [contact.formations@orange.fr](mailto:contact.formations@orange.fr)

Site Internet : [www.massage-et-mouvement.com](http://www.massage-et-mouvement.com)



### **Formation « YOGA POSTURAL pour le KINÉSITHÉRAPEUTE »**

*« formation à l'utilisation adaptée du yoga par le kinésithérapeute »*

**Nombre de jours :** 9 (3 modules indissociables de 3 jours – 63 heures)

**Thèmes :** santé, bien-être, remise en forme, gymnastique hygiénique et préventive

**Participants :** de 5 à 20 Masseurs-Kinésithérapeutes D.E.

#### **OBJECTIFS :**

Acquisition des bases théoriques et pratiques du yoga postural envisagé comme pratique corporelle de santé pour son utilisation dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie - (DECRET n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute)

Application au travail de groupe (séances type « école du dos ») et à la séance de rééducation individuelle

#### **PROGRAMME :**

##### **Programme sur 3 modules (A, B et C) indissociables de 3 jours :**

63 heures de formation alternant : expérimentation, enseignement théorique et mise en application pratique

Origines et spécificités de l'approche enseignée. Domaines d'application en kinésithérapie : bien-être, prévention, thérapie

La posture : ses caractéristiques, sa préparation, sa compensation, ses effets, adaptations et intensifications

L'utilisation précise de la respiration dans la posture

La posture dynamique et la posture statique

Étude détaillée des postures fondamentales accessibles au plus grand nombre – pédagogie et perspectives thérapeutiques

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)

Construire une progression sur un trimestre – Organisation des cours, communication et « marketing »

##### **Programme type d'une journée (à titre indicatif) :**

- 09.00 – 09.30 : présentation du travail de la journée, idées directrices

- 09.30 – 11.00 : séance de travail postural

- 11.00 – 12.30 : enseignement théorique et ateliers de mise en pratique

Coupure

- 14.00 – 15.30 : enseignement théorique et ateliers de mise en pratique

- 15.30 – 17.00 : séance de travail postural

- 17.00 – 17.30 : synthèse interactive – questions / réponses

**Support de cours :** photocopiés

**Intervenant :** Yves-Marie DORE – Masseur Kinésithérapeute D.E. / Formateur Individuel

**Dates et lieu du stage :** calendrier des formations disponible sur [www.massage-et-mouvement.com](http://www.massage-et-mouvement.com)

#### **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)

Pratique posturale sur tapis, se munir d'une tenue vestimentaire souple

#### **PUBLIC CONCERNÉ :**

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

Type d'action de formation au sens de l'article L.6313-1 du Code du Travail, alinéa 6 : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances »

En fin de stage, chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux tests d'acquisition des connaissances se verra remettre une attestation de participation



**YOGA POSTURAL pour le KINÉSITHÉRAPEUTE**  
*Formation à l'utilisation adaptée du yoga par le kinésithérapeute*  
 – Module A –

<b>EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ</b>			
	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>
<b>09.00 – 09.30</b> Thème(s) du jour	<i>Présentation – Evaluation</i> <i>Introduction au texte de référence (YS I-1) - Poly page 1</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A1</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A3</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A5</i>
<b>11.00 – 12.30</b> Théorie	<i>Sources de l'enseignement – Textes de référence</i> <i>Historique et spécificités de l'approche enseignée</i> <i>Objectifs de la formation – Bibliographie</i> <i>Poly pages 2 - 3</i>	<i>La POSTURE – définition du mot « asana »</i> <i>Sa place dans la pratique</i> <i>Référence aux textes : YS II – 46 – 47 – 48</i> <i>Poly pages 9 - 12</i>	<i>Éléments de CONSTRUCTION de la posture</i> - <i>Socle</i> - <i>Mobilisation rachidienne</i> - <i>Placement, sens et effets de la RESPIRATION</i> <i>Poly pages 15</i>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Définition du mot « yoga »</i> <i>Étymologie – texte de référence</i> <i>Définition du mot « viniyoga »</i> <i>Concept d'adaptation et différentes « approches »</i> <i>Lien entre « yoga » et « santé »</i> <i>Poly pages 4 - 8</i>	<i>La « Posture » dans le contexte du travail</i> <i>postural préventif et thérapeutique</i> <i>Caractéristiques</i> <i>Buts – Bénéfices</i> <i>Liens avec le massage</i> <i>Poly pages 13 - 14</i>	<i>Classification des postures en fonction :</i> - <i>De la position du corps dans l'espace</i> - <i>De la direction de travail du rachis</i> - <i>Des modalités d'exécution</i> <i>Introduction aux principes de construction de séances</i> <i>Poly pages 16 - 17</i>
<b>15.30 – 17.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A2</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A4</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique A6</i>
<b>17.00 – 17.30</b> 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>



**YOGA POSTURAL pour le KINÉSITHÉRAPEUTE**  
*Formation à l'utilisation adaptée du yoga par le kinésithérapeute*  
 – Module B –

<b>EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ</b>			
	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>
<b>09.00 – 09.30</b> Thème(s) du jour	<i>Test d'évaluation des acquis du Module A</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
<b>09.30 – 11.00</b> 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>
<b>11.00 – 12.30</b> 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			
<b>14.00 – 15.30</b> 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>
<b>15.30 – 17.00</b> 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>
<b>17.00 – 17.30</b> 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>



**YOGA POSTURAL pour le KINÉSITHÉRAPEUTE**  
*Formation à l'utilisation adaptée du yoga par le kinésithérapeute*  
 – Module C –

<b>EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ</b>			
	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>
<b>09.00 – 09.30</b> Thème(s) du jour	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Test d'évaluation des acquis du Module B/C</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique C1 + mise en situation</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique C3 + mise en situation</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique C5 + mise en situation</i>
<b>11.00 – 12.30</b> Théorie	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posture de l'étirement intense jambes écartées</i></li> <li>- <i>Posture de la demi-sauterelle</i></li> <li>- <i>Posture de la sauterelle</i></li> <li>- <i>Posture de l'angle latéral debout</i></li> <li>- <i>Posture des orteils couchée</i></li> </ul>	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posture du sage Vashista</i></li> <li>- <i>Posture de l'étirement antérieur</i></li> <li>- <i>Posture de l'étirement postérieur</i></li> <li>- <i>Posture du bateau</i></li> <li>- <i>Demi-posture du sage Matsyendra</i></li> </ul>	<i>Travail de synthèse générale de la formation en fonction des résultats du test</i> <i>Révision des principes fondamentaux de la pratique posturale</i> <i>Poly pages 1 - 10</i>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posture du bâton à quatre appuis</i></li> <li>- <i>Posture du chien face en haut</i></li> <li>- <i>Posture du chien face en bas</i></li> <li>- <i>Posture de la tête au genou</i></li> <li>- <i>Posture de la table à quatre pieds</i></li> </ul>	<i>Construction de séances</i> - <i>les 3 premières séances d'initiation -</i> - <i>Choix d'un objectif général</i> - <i>Construire une progression type</i> - <i>(10 cours sur un trimestre)</i>	<i>Organisation des cours,</i> - <i>Communication et « marketing »</i> - <i>Exemple : cours type « école du dos »</i> - <i>Précisions d'ordre administratif concernant l'activité non conventionnée</i>
<b>15.30 – 17.00</b> Pratique sur tapis	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique C2 + mise en situation</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique C4 + mise en situation</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>Fiche pratique C6 + mise en situation</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Synthèse	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>	<i>Synthèse interactive</i> <i>Questions / réponses</i>	<i>Conclusion</i>