



## MASSAGE et MOUVEMENT FORMATIONS

**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>Introduction</i>	<i>Introduction</i>	<i>Introduction</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Travail corporel	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>
<b>11.00 – 11.45</b> Théorie	<i>Historique et spécificités de l'approche enseignée</i> <i>Intérêts et applications en kinésithérapie</i>	<i>« Préparation et contre-posture »</i>	<i>Les différents groupes de postures</i>
<b>11.45 – 12.30</b> Ateliers pratiques	<i>En rapport avec la pratique du matin</i>	<i>En rapport avec la théorie</i>	<i>En rapport avec la théorie</i>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Le concept de « posture »</i> <i>(définition, caractères fondamentaux)</i>	<i>« La progression graduelle »</i>	<i>L'utilisation de la respiration dans la posture</i>
<b>15.30 – 17.00</b> Ateliers pratiques	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i> <i>(équilibre tonicité / bien-être)</i>	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i> <i>(préparation / compensation)</i>	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i> <i>(placement de la respiration)</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Travail corporel et synthèse	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>et synthèse interactive</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>et synthèse interactive</i>	<i>Pratique posturale guidée</i> <i>et synthèse interactive</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>Introduction</i>	<i>Introduction</i>	<i>Introduction</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Travail corporel	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>
<b>11.00 – 11.45</b> Théorie	<i>Les postures « vers l'avant » Caractéristique principales Effets, indications, contre-indications</i>	<i>Les postures « vers l'arrière » Caractéristique principales Effets, indications, contre-indications</i>	<i>Les postures « en torsion » Caractéristique principales Effets, indications, contre-indications</i>
<b>11.45 – 12.30</b> Ateliers pratiques	<i>En rapport avec la théorie</i>	<i>En rapport avec la théorie</i>	<i>En rapport avec la théorie</i>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Etude détaillée de 5 postures en flexion vertébrale (préparation / compensation Adaptations)</i>	<i>Etude détaillée de 5 postures en extension vertébrale (préparation / compensation adaptations)</i>	<i>Etude détaillée de 5 postures en rotation vertébrale (préparation / compensation adaptations)</i>
<b>15.30 – 17.00</b> Ateliers pratiques	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i>	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i>	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Travail corporel et synthèse	<i>Pratique posturale guidée et synthèse interactive</i>	<i>Pratique posturale guidée et synthèse interactive</i>	<i>Pratique posturale guidée et synthèse interactive</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</i>	<i>Introduction</i>	<i>Introduction</i>
<b>09.30 – 11.00</b> Travail corporel	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>	<i>Pratique posturale guidée</i>
<b>11.00 – 11.45</b> Théorie	<i>La « posture » statique et la « posture » dynamique</i>	<i>Construction de séances Choix d'un objectif général Exemple : « l'école du dos »</i>	<i>Construire une progression (10 cours sur un trimestre)</i>
<b>11.45 – 12.30</b> Ateliers pratiques	<i>En rapport avec la théorie</i>	<i>En rapport avec la théorie</i>	<i>En rapport avec la théorie</i>
Pause			
<b>14.00 – 15.30</b> Théorie	<i>Pédagogie</i>	<i>Perspectives thérapeutiques</i>	<i>Organisation des cours, communication et « marketing »</i>
<b>15.30 – 17.00</b> Ateliers pratiques	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i>	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i>	<i>Pratique en rapport avec la théorie</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Travail corporel et synthèse	<i>Pratique posturale guidée et synthèse interactive</i>	<i>Pratique posturale guidée et synthèse interactive</i>	<i>Pratique posturale guidée et synthèse interactive</i>