

Programme

Libération du diaphragme

2 jours

MÉTHODOLOGIE :

- Evaluation des pratiques dans le mois qui précède la formation présentielle.
- Restitution au formateur des résultats de cette évaluation des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
 - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
 - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Evaluation des pratiques par questionnaire 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 des stagiaires.

1er Jour :

Objectifs de la 1ère journée :

- Revoir les notions anatomiques et biomécaniques des coupoles diaphragmatiques
- Revoir les différents modes respiratoires

Matin : 9h00-12h30 = 3h30

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'inspiration et garantit au diaphragme sa zone d'apposition.
- Le muscle transverse du thorax contrôle l'expansion costale à l'inspiration
- Les intercostaux externes solidarisent les côtes.
- Le long du thorax travaille en synergie avec les élévateurs 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

Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00

Mécanisme de la respiration dynamique :

Théorie :

- Les deux temps de la contraction diaphragmatique à l'inspiration
- 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

2ème Jour :

Objectifs de la 2ème journée :

- Intégrer le rôle de la posture sur le fonctionnement du diaphragme
- Acquérir les différentes techniques de rééducation du diaphragme lors de l'inspiration et des conséquences de son dysfonctionnement sur l'expiration

Matin : 8h30-12h30 = 4h00

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.

Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30

Pratique :

Description des différentes manœuvres par l'animateur sur un sujet, puis pratique en atelier, deux à deux

- Libération d'un diaphragme bloqué en inspiration.
- Libération d'un thorax bloqué en expiration.
- Modelages thoraciques
- Ré-apprentissage d'une respiration optimale
- Discussion