

## Yoga postural et Kinésithérapie

### A – Programme détaillé

**Durée** = 63h00

**Nombre de stagiaires** = 14 maximum

**Formateur** = Yves-Marie DORÉ – Masseur-Kinésithérapeute

### 1 – Résumé et Objectifs :

#### Contexte :

Formation à l'utilisation adaptée du yoga par le kinésithérapeute

Application au travail de groupe et à la séance de rééducation individuelle

Originaire de l'Inde, le « Yoga » est maintenant bien connu en occident où de nombreux pratiquants le considèrent, à juste titre, comme une pratique corporelle de santé simple et accessible à tous.

Le yoga propose une utilisation très précise du travail postural, en lien avec la respiration et la prise de conscience du corps.

Bien comprise, cette « méthode » constitue un outil de choix pour le kinésithérapeute dont le cœur du métier consiste, en particulier, à maintenir et/ou à rétablir la santé par le mouvement.

Le yoga nous propose en effet une méthodologie précise du travail postural dont l'application en kinésithérapie est de nature à enrichir notre pratique aussi bien dans le contexte de la rééducation en séance individuelle que dans le domaine de l'animation de groupes de gymnastique hygiénique et préventive (type « école du dos »).

#### Objectifs :

- Acquisition des bases théoriques et pratiques du yoga postural (envisagé comme pratique corporelle de santé)
- Application 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)
- Intégration à la rééducation individuelle et la séance de gymnastique hygiénique et préventive individuelle ou en groupe (type « école du dos »)

### Résumé :

- 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
- La posture dynamique et la posture statique. L'utilisation précise de la respiration dans la posture.
- 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)

### 2 – Déroulé pédagogique :

#### Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 63h 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,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- 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

#### Programme

##### 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

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/bien-être)  
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  
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  
11h00 - 12h00 – Ateliers pratiques : en rapport avec la théorie

### *Pause déjeuner*

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

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, contre-indications

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

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

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

## B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

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
- 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.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

## C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

## D – Référence recommandation bibliographie

- TKV DESIKACHAR, The Viniyoga of Yoga, Chennai, Krishnamacharya Yoga Mandiram,, International edition, 2001
- AG MOHAN, Yoga for Body, Breath and Mind, Ruda Press, Chennai, 1993
- AG et Indra MOHAN, Yoga Therapy, Shambhala Publications, 2004
- Bernard BOUANCHAUD, Le Yoga Individuel, Editions Agamat, 2005
- Bernard BOUANCHAUD, La Pratique du Yoga, Solar, 1981
- Revue Viniyoga – 1983 à 2010, numéros 0 à 104
- Frans MOORS, Patanjali Yoga-Sutra, Les Cahiers Présence d'Esprit, 2007
- Formations et stages CEPRY (Centre d'Etude de Pédagogie et de Recherche pour le Yoga), 1983 - 2013
- Yves-Marie DORÉ – Massage âyurvédique et Yoga Postural, une voie de diversification cohérente en kinésithérapie – *Kiné actualité*, 2012, n°1276, pp. 20-24