

Yoga postural et Kinésithérapie

A – Programme détaillé

Durée = 63h00

Formateur = Yves-Marie DORÉ – Masseur-Kinésithérapeute

Nombre de stagiaires = 14 maximum

Public : Masseurs Kinésithérapeutes

Prérequis : Diplôme d'Etat Français de Masseur Kinésithérapeute, ou autorisation d'exercice de la profession de masseur-kiné

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 »)



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

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

Module 1

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 09.30 Thème(s) du jour	<i>Présentation</i> Evaluation des participants et de leurs attentes <i>Introduction au texte de référence (YS I-1) - Poly</i> <i>page 1</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
09.30 – 11.00 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>
11.00 – 12.30 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>Eléments de CONSTRUCTION de la posture</i> - <i>Socle</i> - <i>Mobilisation rachidienne</i> - <i>Placement, sens et effets de la</i> <i>RESPIRATION</i> <i>Poly pages 15</i>
Pause			
14.00 – 15.30 Théorie	<i>Définition du mot « yoga »</i> <i>Etymologie – 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</i> <i>séances</i> <i>Poly pages 16 - 17</i>
15.30 – 17.00 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>
17.00 – 17.30 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>

Module 2

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 09.30 Thème(s) du jour	<i>Test d'évaluation des acquis du Module A</i>	<i>Introduction / révisions</i>	<i>Introduction / révisions</i>
09.30 – 11.00 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>
11.00 – 12.30 Théorie	<p><i>Correction du test Module A → révisions en fonction</i> <i>Plan d'étude d'une posture - poly - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Forme et fonction</i> - <i>Prise de posture</i> - <i>Compensation</i> - <i>Variations / modifications</i> - <i>Utilisation, indications / contres indications</i> 	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Posture de « 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> 	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <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			
14.00 – 15.30 Théorie	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Posture debout</i> - <i>Posture de l'arbre (équilibre debout)</i> - <i>Posture de l'étirement intense</i> - <i>Demi-posture de l'étirement intense</i> - <i>Posture du diamant (assise)</i> 	<p><i>Construction de séance :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <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> 	<p><i>Etude détaillée de 5 postures - + fiches - :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <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>
15.30 – 17.00 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>
17.00 – 17.30 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>

Module 3

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

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

- 1- Academy American of Orofacial Pain. <http://www.aaop.org/>
- 2- Drs ARCHER et BRICOT : Occlusion et posture : [en ligne]. Site disponible sur : <http://ciesposturologie.free.fr/rapports/rapp1.htm>
- 3- BONNEAU D (Directeur d'enseignement à l'Institut supérieur de thérapie manuelle), VAUTRAVERS P, HERISSON CH. Sphère odonto-gnatique et thérapies manuelles. Montpellier : Sauramps Médical. 2010.
BONNEAU D. Sphère odontognatique et thérapies manuelles. Lettre Médecine physique Réadaptation. 2011. n°27. p. 137-148.
- 4- BELLE CÔME. Prise en charge d'un patient DAM Thèse CD 2019
- 5- BOURDIER L, JAMMET P, BRETON I. « Diaphragme, le grand oublié de la rééducation maxillo-faciale ».KS 2018, 0604 : 33-39-10/12/2018.
- 6- BRETON-TORRES, LEFEBVRE C., GOUDOT P. « Technologie rééducative appliquée et dysfonction de l'appareil manducateur. Édit. Masson 2003.
BRETON-TORRES, LEFEBVRE C., GOUDOT P. Pathologie de l'ATM. Éditions Masson. 2010.
- 7- CALIXTRE LB, MOREIRA RFC, FRANCHINI GH ET AL. Manual therapy for the management of pain and limited range of motion in subjects with signs and symptoms of temporomandibular disorder: A systematic review of randomised controlled trials. J Oral Rehabil 2015;42:847-61. <https://doi.org/10.1111/joor.12321>
- 8- CHATEAU: « Bases scientifiques, croissance, embryologie, histologie, occlusion. » Paris Editions CDP 1993
CHATEAU J.-M. ET CHATEAU MICHEL. Précis d'orthodontie et d'orthopédie maxillo-faciale. 1956 Cités pages 6, 13, 79.
- 9- Dr CHEYNET. Service de stomatologie, chirurgie maxillo-faciale - Hôpital de la Timone. AP-HM
- 10- Prs DELAIRE (Chirurgien maxillo-facial) et MERCIER. [en ligne], Site disponible sur : <http://www.uniodf.org/news/delaire%20mercier.html> Consulté en février 2012.
DELAIRE, J., « Récidives de prognathies mandibulaires par troubles de la statique cervicale » revue de stomatologie, PARIS 1977, 78, n°3, pp. 173 à 185. Cité pages 1, 6, 11, 21, 26, 31, 32, 33.
- 11- Ph DUPAS, G.DUPAS,... Nouvelle approche du DCM. Du diagnostic à la gouttière.
- 12- FOURNIER Maryvonne, CHAUVOIS Alain, GIRARDIN Françoise « Rééducation des fonctions dans la thérapeutique orthodontique ».. Éditions S.I.D. 1991
FOURNIER Maryvonne., THIBAUT C. Les maux à la bouche. Ortho magazine 54 : 16-19. sept/oct. 2004.
Gisèle DELHAYE-THÉPAUT, Maryvonne FOURNIER, Rodica GODIN, Patrick LEVIGNE, Marie-Claude TRICOT-BLESTEL et Carole BOUBLI
« Savoir regarder pour éviter les récidives »
Rev Orthop Dento Faciale 37 : 429-441, 2003
Gisèle Delhaye-Thépaut, Maryvonne Fournier, Rodica Godin, Patrick Levigne, Marie-Claude Tricot-Blestel et Carole Boubli
Rev Orthop Dento Faciale 37 : 429-441, 2003 « Savoir regarder pour éviter les récidives »[en ligne], Site disponible sur : http://odf.edpsciences.org/index.php?option=com_solr&task=author&author=Maryvonne%20Fournier [Résumé] [PDF (923.0 KB)] Consulté en juin 2012.
- 13- GAULT Isabelle « Corrélations entre traitement orthodontique et posture ». Revue d'Orthopédie Dento Faciale. Vol.42. Décembre 2008.
- 14- GOLAS R, CHOSSEGROS C, ORTHLIEB JD. Syndrome Algo-Dysfonctionnel de l'appareil manducateur. Paris. Masson. 1992.

- 15- P. GOUDOT C.HERISSON, Pathologie de l'ATM. Éditions Masson. 2003.
P. GOUDOT, J. YACHOUH, P. JAMMET. CHU Guy de Chauliac Montpellier. Posture et dysfonctionnement de l'appareil manducateur. Cours DU 2013.
- 16- Site de l'HAS, anciennement ANAES. Les critères d'aboutissement du traitement d'orthopédie dento faciale. 2003 Disponible sur : http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/Traitement_orthop_dento_faciale_rap.pdf
Et : http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_240734/de-nouvelles-recommandations-sur-les-criteres-daboutissement-du-traitement-dorthopedie-dento-faciale?xtmc=&xtcr=17 Consulté en novembre 2011.
Site de l'HAS. Les buts de l'orthodontie. [en ligne] Disponible sur : http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/orthodontie_rap.pdf
Juin 2002. Consulté en novembre 2011.
- 17- JUNIPER RP, Naidoo LC,. Oral Radiol Endod. 1997 Apr;83(4):441-6. « Morphometric analysis of the insertion of the upper head of the lateral pterygoid muscle » Source : Department of Health, Medical University of Southern Africa. cnaidoo@hltrsa.pwv.gov.za.
- 18- KROGH POULSEN Willy.
www.em-consulte.com/.../signification-semiologique-du-test-de-krogh-p...
Revue de Stomatologie et de Chirurgie Maxillo-Faciale - Vol. 104 - N° 5 - p. 253-259 « Signification sémiologique du test de Krogh-Poulsen »
- 19- LACOTE, CHEVALIER, MIRANDA « Évaluation clinique de la fonction musculaire ».
- 20- Jean Marie LANDOUZY, Ostéopathe, Jacques CLAIRE, Chirurgien-dentiste, Pr Michel DONAZZAN, Chirurgien maxillo-facial CHRU de Lille, Guy HAMME, Chirurgien-dentiste. Les dysfonctions mandibulaires. Site <http://www.fraternet.org/seret/Monde.htm>.
J.M. LANDOUZY. « Mal de dos, mal de dents. ».
- 21- LOBBEZZO, LAVIGNE. « Orofacial Pain and Headache »2008.
- 22- P. PEDEUTOUR. « Les dysfonctionnements de l'appareil manducateur (DAM) » Revue KS n° 435 Juillet 2003.
- 23- H. REYCHLER, R.MARASHI, C. BIALAS. Les douleurs de l'articulation temporo-mandibulaire. Louvain Méd. 2000
- 24- ROLLET. Orthodontiste Pontarlier. Président de la formation continue à la Fédération Française d'Orthodontie.
- 25- ROYANNEZ MARION. « Thèse Mastication et ODF » 2018
- 26- J.L. SAFIN. Directeur et Maître formateur du cursus de Thérapie manuelle Orthopédique Neuro-intégrée (GRETm).
- 27- SAULUE P., PALLA S., MICHELOTTI A. , LALUQUE J.-F. - « Asymétries et fonctions ». Editeur : Quintessence 2018.
- 28- SOLOW, TALLGREN . « Posture de la tête et de la morphologie crânio-faciale ». <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/937521>
- 29- SOULET A. Rôle de la langue au cours des fonctions orofaciales. Revue Orthopédie Dento-faciale. 1989. n°23. p.31-52
- 30- Estelle VEREECK - Éditions Luigi Castelli. « Orthodontie, halte au massacre ». [en ligne]. Site disponible sur : http://www.editionsluigicastelli.com/editionsluigicastelli/index.php?sp=liv&livre_id=463
Consulté en février 2012.