

# YOGA POSTURAL ET KINESITHERAPIE

## DUREE

- 3 sessions de 3 jours - 9 jours (63 heures)

## NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)  
- Maximum : 14

## ENSEIGNANT

Yves-Marie DORE - Masseur-Kinésithérapeute D.E. - Praticien en massages ayurvédiques  
- Diplômé d'ostéopathie et Enseignant en yoga postural

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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 »)

## PROGRAMME

Théorie (en lien avec la pratique) :

- Historique et spécificités de l'approche enseignée
- Intérêts et applications en kinésithérapie (rééducation individuelle, gymnastique de groupe type « école du dos »)
- La posture, la préparation, la contre-posture
- La progression graduelle. Les principaux groupes de postures
- L'emploi de la respiration dans la posture
- La posture dynamique et la posture statique
- Etude détaillée des postures et de leurs adaptations
- Pédagogie des différentes postures et perspectives thérapeutiques
- La construction des pratiques, la séance de gymnastique hygiénique et préventive

Travaux pratique / Méthodes et moyens pédagogiques :

- Stage alternant enseignement théorique et mise en application pratique (participation active de chaque stagiaire)
- Mise en situation d'enseignement face au groupe
- Pratique corporelle sur tapis de gymnastique impliquant de se munir d'une tenue vestimentaire souple

### 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