



Formation « Variations posturales et sensibilisation aux chaînes musculaires pour une prise en charge individualisée »

1. Les objectifs généraux (opérationnels)

À la suite de cette formation, les changements concrets attendus sur le terrain sont :

- Prendre en considération les spécificités posturales de chaque individu
- Identifier des chaînes musculaires en excès chez le pratiquant et en harmoniser le tonus

2. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adapter sa pratique professionnelle aux caractéristiques posturales et musculaires de son client.

Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Définir la notion de posture
- Détailler l'organisation mécanique du corps
- Observer et identifier les variations posturales
- Élaborer un début de prise en charge individualisée

3. À qui s'adresse cette formation ?

La formation s'adresse aux professionnels du corps et du mouvement, comme : instructeurs de Pilates, instructeurs de yoga, éducateurs sportifs, sportifs, danseurs, coachs, masseurs, thérapeutes manuels, etc.

Effectifs de la formation : 12 participants maximum.

4. Programme détaillé de la journée de formation

- 1) Définir la notion de posture
 - Les impératifs mécaniques liés à la bipédie
 - Le rôle capital de la physiologie en générale et articulaire en particulier



- 2) Détailler l'organisation mécanique du corps
 - Les apports et les limites de la mécanique classique
 - La révolution de la mécanique tensegrité
 - Construction d'un modèle de tensegrité
 - La représentation du corps en chaînes articulaires et musculaires
 - Présentation du concept développé par Godelieve Denys-Struyf
- 3) Observer les variations posturales
 - Création d'une grille d'observation dans le plan sagittal
 - Initiation à la logique de causalité (quelle structure est responsable de l'attitude observée ?)
- 4) Élaborer un début de prise en charge individualisée
 - Sur la base des observations effectuées, créer un parcours personnalisé
 - Présentation de la logique de réalisation d'un exercice d'harmonisation du tonus musculaire
 - Proposition d'exercices d'harmonisation du tonus musculaire

5. Prérequis

Cette formation n'a pas pour but de revoir les notions anatomiques de base. Il sera donc nécessaire que le participant effectue un travail d'acquisition ou de mise à jour de ses connaissances, notamment sur les plans (sagittal, frontal et horizontal) permettant de décrire la position anatomique de référence et l'ensemble des mouvements.

6. Dates et horaires

Dimanche 3 avril 2022
Horaires : 9H-17H30.
7 heures de formation au total.
Formation en présentiel.

7. Lieu

Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris



8. Tarif

150€ HT

TVA : 0% (l'organisme de formation exonéré de TVA pour ses actions de formation)

Total 150€ TTC

9. Sanction de la formation

Les compétences à valider sont évaluées tout au long de la formation (évaluation formative).

À l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

10. Les points forts de la formation

- Un formateur spécialiste en anatomie (Post Graduate Diploma en anatomie humaine et étudiant en MSc d'anatomie clinique) et formateur professionnel (CP FFP).
- Une formation à la pédagogie adaptée aux adultes.
- Une formation où les stagiaires sont acteurs de leur formation.
- Des supports variés, originaux et interactifs avec une large place accordée à l'expérience par le corps et le mouvement.