Formation « L'épaule – Anatomie, biomécanique et anatomie palpatoire – Application aux métiers de la forme et du mouvement »

1. Les objectifs généraux (opérationnels)

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'analyser le fonctionnement anatomique et biomécanique de l'épaule, d'identifier ses principales structures par la palpation et d'adapter son enseignement aux caractéristiques et aux limitations fonctionnelles des pratiquants, quelle que soit sa discipline.

Les changements concrets attendus sur le terrain sont :

- Mobiliser les connaissances anatomiques, biomécaniques et palpatoires de l'épaule dans son enseignement.
- Individualiser l'enseignement en tenant compte des caractéristiques et des capacités fonctionnelles de l'épaule de chaque pratiquant (client).
- Accueillir un client adressé par son médecin pour une atteinte de l'épaule et adapter la pratique en conséquence, sans poser ni remettre en cause de diagnostic.
- Reconnaître les situations nécessitant une adaptation de la pratique, une interruption de l'exercice ou une orientation vers un professionnel de santé.

2. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adapter sa pratique et son enseignement, quelle que soit sa discipline, en fonction des caractéristiques et des capacités fonctionnelles de l'épaule de chaque pratiquant, en accord avec la physiologie.

Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Identifier les principales structures osseuses, articulaires, musculaires, tendineuses et ligamentaires de l'épaule ainsi que leurs fonctions.
- Repérer et palper les principales structures anatomiques de l'épaule afin de développer une représentation tridimensionnelle de son organisation et de son fonctionnement.
- Comprendre et analyser les mouvements physiologiques de l'épaule et les interactions entre ses différentes structures, en tenant compte de la variabilité individuelle.
- Distinguer les principales atteintes musculosquelettiques de l'épaule et leurs manifestations fonctionnelles, sans chercher à établir de diagnostic médical.
- Identifier les situations nécessitant une adaptation, une interruption de l'exercice ou une orientation vers un professionnel de santé.

- Concevoir et adapter des exercices en fonction des caractéristiques anatomiques, des capacités fonctionnelles et des limitations éventuelles du pratiquant, quelle que soit la discipline enseignée.

3. Programme détaillé

Jour 1 (matin) – Comprendre l'organisation anatomique et fonctionnelle de l'épaule :

- Reprendre le travail préparatoire : retour sur les points du quiz de positionnement, représentation des lignes d'action musculaires sur squelette, exécution des mouvements de l'épaule et de la scapula.
- Appréhender l'épaule comme un compromis entre mobilité et stabilité, à la lumière de l'anatomie évolutive.
- Comprendre l'organisation du complexe articulaire de l'épaule : articulations gléno-humérale, acromio-claviculaire, sterno-costo-claviculaire, scapulo-thoracique et sous acromio-deltoidienne.
- Appréhender les principes biomécaniques de l'épaule, notamment les interactions entre la scapula, l'humérus et le thorax, ainsi que la variabilité individuelle du rythme scapulo-huméral.
- Comprendre le rôle du contrôle musculaire actif dans la stabilité de l'épaule et confronter quelques idées reçues aux connaissances actuelles (« épaules basses et en arrière », position « idéale » de la scapula).

Jour 1 (après-midi) – Explorer l'anatomie de l'épaule par la palpation :

- Identifier et localiser les principaux repères osseux et articulaires par la palpation.
- Repérer les principaux muscles superficiels et certains tendons accessibles à la palpation.
- Explorer par la palpation les rapports anatomiques entre les structures osseuses, musculaires et tendineuses afin de développer une représentation tridimensionnelle de l'épaule.
- Mettre en relation la palpation et le mouvement pour comprendre le fonctionnement musculaire et articulaire de l'épaule.

Jour 2 (matin) – Comprendre les principales atteintes de l'épaule et leurs conséquences sur le mouvement :

- Accueillir un client adressé par son médecin : comprendre le diagnostic pour adapter la pratique, sans le remettre en cause ni en poser un.
- Comprendre les principales affections de l'épaule, regroupées en trois tableaux : douleurs liées à la coiffe des rotateurs (bursites, tendinopathies, atteintes de la coiffe, y compris la reprise après chirurgie) ; capsulite ; entorses, luxations et instabilité.

- Identifier, pour chacun de ces tableaux, les principales manifestations fonctionnelles (douleurs, limitations de mobilité, perte de force, modifications du mouvement) et leurs conséquences sur la pratique : ce qui change dans le mouvement, ce qu'il faut surveiller, les questions à poser au professionnel de santé.
- Reconnaître les situations nécessitant une adaptation des exercices, une interruption de la pratique et/ou une orientation vers un professionnel de santé.

Jour 2 (après-midi) – Adapter le travail de l'épaule dans sa pratique :

- Étudier les sollicitations de l'épaule dans les grandes familles de mouvements communes aux disciplines : appui, poussée, tirage, élévation, suspension.
- Analyser l'influence de l'organisation scapulaire, du membre supérieur et du contrôle musculaire sur l'exécution des mouvements, en tenant compte de la variabilité individuelle.
- Adapter les exercices, les amplitudes, les résistances et les consignes en fonction des capacités et des limitations du pratiquant (client).
- Mettre en application les connaissances anatomiques, biomécaniques et palpatoires à travers l'analyse de mouvements issus des disciplines des participants et des études de cas.
- Synthétiser les messages clefs de la formation.

4. À qui s'adresse cette formation ?

La formation s'adresse exclusivement aux professionnels des métiers de la forme et du mouvement : instructeurs de Pilates, professeurs de yoga, coachs sportifs, éducateurs sportifs, professeurs de danse.

Aucun prérequis en anatomie n'est exigé. Un travail préparatoire, à réaliser avant la formation, permet à chaque participant de partir du même point (voir « Prérequis et travail préparatoire »).

De manière à maintenir une haute qualité d'enseignement, Centre 5 limite le nombre de stagiaires à **16 personnes au maximum**.

5. Prérequis et travail préparatoire

Le stagiaire doit pouvoir faire la preuve qu'il dispose d'un diplôme ou une certification lui permettant d'exercer une profession en relation avec le public cible. La connaissance de la langue française est indispensable. Aucune connaissance préalable en anatomie n'est exigée : un travail préparatoire en ligne à réaliser dans les semaines précédant la formation et repris le samedi matin, permettra à chaque participant de partir des mêmes bases.

6. Délai d'accès à la formation

Le délai minimal pour intégrer la formation, à compter de la réception de la demande d'inscription (sous réserve de la complétude du dossier et des places disponibles) est de 7 jours ouvrés.

7. Dates et horaires

- Samedi 20 et dimanche 21 février 2027 – Formation en présentiel ;
- Horaires : 9H-17H30 (1H30 de pause déjeuner) ;
- 14 heures de formation au total (présentiel).

8. Lieu

Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris

9. Tarif

Prise en charge individuelle : le coût de la formation complète est de **400 € HT.**

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue. Le coût de la formation complète est alors de **450 € HT.** Il convient au candidat de se renseigner auprès des organismes concernés.

TVA 0% (Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujetti à la TVA pour ses activités de formation).

Ce tarif comprend exclusivement :

- les 14 heures de formation ;
- le support de formation sous format électronique ;
- l'accès privatif pour une durée de six mois au mur collaboratif (padlet.com) pour la consultation des documents de formation et des productions ;

10. Modalités pédagogiques :

La formation se déroule en présentiel. Elle alterne apports théoriques, palpation en binôme, analyse de mouvements et études de cas, en petits groupes réunissant des participants de disciplines différentes. Les supports comprennent des projections, l'utilisation d'un logiciel 3D et la manipulation d'os.

Une tenue permettant la palpation de l'épaule (débardeur ou brassière) est demandée.

11. Modalités d'évaluation et sanction de la formation

- **En amont** : quiz de positionnement intégré au travail préparatoire.
- **Pendant la formation** : grille d'observation des repères palpés (samedi après-midi).
- **Après la formation** : quiz en ligne de 10 questions maximum.
- **Satisfaction** : évaluation à l'issue de la formation.

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

12. Les points forts de la formation

- Deux formateurs spécialistes dans leurs domaines ;
- 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.

13. Aménagement de parcours

Aucun aménagement ou d'adaptation de parcours n'est envisageable pour cette formation.

14. Responsable de l'action et formateurs

Pour toute question ou demande d'information complémentaire sur le programme, veuillez vous adresser à **Pierre Tessier**, co-gérant et formateur (contact@centre5.com – 01 42 85 02 62).

L'équipe de formateurs est composée de **Grégory Guedj** et **Pierre Tessier**. Les CV sont consultables en annexe

15. Suivi de l'exécution de l'action de formation

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par une feuille d'émargement signée par le stagiaire et contresignée par l'organisme de formation.

Grégory GUEDJ

Ostéopathe, enseignant et doctorant en sciences de l'éducation et de la formation, Grégory évolue depuis plus de quinze ans à la croisée de la pratique clinique et de la transmission des savoirs. Son expérience auprès de danseurs professionnels et dans l'enseignement de l'ostéopathie nourrit son intérêt pour l'anatomie, le mouvement et la compréhension du corps humain.

- **2009 :** Diplôme d'ostéopathie — Centre Européen d'Enseignement Supérieur de l'Ostéopathie (CEESO), Paris.
- **Depuis 2009 :** Ostéopathe en exercice libéral, spécialisé notamment dans la prise en charge de danseurs professionnels (Opéra national de Paris, Lido, comédies musicales, conservatoires, etc.).
- **2009–2012 :** Directeur pédagogique, chargé d'enseignement et superviseur clinique au CEESO Paris.
- **2010 :** Diplôme universitaire « Douleur en périnatalité – Aspects maternels, fœtaux et néonataux » — Faculté de médecine Paris VII.
- **2011 :** Diplôme universitaire « Psychosomatique intégrative » — Faculté de médecine Paris VI.
- **2012 :** Formation aux techniques avancées d'énergie musculaire — CFPCO, Paris.
- **2013 :** Installation en cabinet libéral d'ostéopathie à Paris (3e arrondissement).
- **2013–2020 :** Ostéopathe rattaché au Théâtre Mogador, Paris.
- **2014–2017 :** Ostéopathe au KLAY, club de sport à Paris.
- **2017 :** Diplôme universitaire « Nutrition et maladies métaboliques » — Université de Rennes I.
- **2017–2026 :** Directeur pédagogique à l'École supérieure d'ostéopathie (ESO Paris), chargé d'enseignement en anatomie palpatoire, intervenant en nutrition et superviseur clinique.
- **2020 :** Master 2 en Sciences de l'Éducation et de la Formation, spécialité « Ingénierie et conseil en formation » — Université de Rouen.
- **2021 :** Formation en échographie musculosquelettique — SonoSkills.
- **2023 :** Diplôme universitaire « Hypnose médicale et clinique » — Université de Bourgogne.
- **2023 :** Certification Digital Learning Manager — ISTF.
- **Depuis 2024 :** Doctorant en Sciences de l'Éducation et de la Formation — Université de Lille, laboratoire CIREL. Sujet de recherche : « Le bonheur comme contenu d'enseignement et d'apprentissage chez l'adulte ».
- **2025 :** Formation à la création et à la production de podcasts — La Skol.

Pierre TESSIER

- **2000 :** École Nationale Supérieure de Chimie de Lille, diplôme d'ingénieur chimiste (option biochimie)
- **2001 :** Université du Liaoning, Shenyang (Chine), diplôme de mandarin
- **2002 :** HEC (Hautes Études Commerciales), Mastère Spécialisé « Management des Risques Internationaux »
- **2003 – 2010 :** diverses expériences professionnelles (chargé d'affaires, directeur d'établissement, etc.)
- **2011 :** CREPS, Châtenay-Malabry, BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force
- **2011 :** Création de la SARL ICS – travailleur indépendant dans le domaine du sport et du bien-être
- **2013 :** Professeur de Pilates level 5 formé au Studio Pilates de Paris et certifié de l'école Romana's Pilates New-York
- **2016 :** Formation « Physiologie de la posture et du mouvement » (CFPC)
- **2016 :** Formation « des chaines musculaires et articulaires GDS » (CFPC)
- **2017 – 2020 :** Formateur « Physiologie de la posture et du mouvement » pour le CFPC
- **2015 – 2017 :** diverses formations complémentaires : « Posture et respiration », « La scoliose », « Le crâne », « Les viscères », « Biomécanique et physiopathologie de la course à pied », « Pathologies du genou et terrain prédisposant »
- **2017, 2018, 2019 :** 3 stages de 5 jours de dissection humaine (élève puis organisateur), USA
- **2017 :** Co-fondateur Centre 5
- **2018 – 2020 :** The University of Edinburgh, Royaume-Uni – Postgraduate Diploma in Human Anatomy (with distinction)
- **2020 – 2023 :** Hull York Medical School, Royaume-Uni – MSc in Clinical Anatomy (with distinction)
- **2021 :** CEGOS – Certificat Professionnel FFP (Fédération de la Formation Professionnelle)
- **2021 & 2022 :** Musée de l'Homme, Paris, Formations « Bioarchéologie Humaine » et « Primatologie »
- **Depuis 2024 :** The University of York, Royaume-Uni, PhD (doctorant) au département d'archéologie en anatomie évolutionnaire