

PROGRAMME DE FORMATION

« ANATOMYOGA®

CEINTURE SCAPULAIRE ET YOGA»

I. CENTRE DE FORMATION

Raison sociale : SAS
Adresse : 147 rue Oberkampf
Code postal : 75011 Localité : PARIS
Téléphone : 06.50.35.86.52 Email : contact@regenerate.education
Numéro SIRET : 84481894800011
Nom de la personne à contacter : James Nacass

II. ACTION DE FORMATION

Intitule : Ceinture scapulaire et yoga

Description et détails :

Les formateurs et intervenants ont une compétence et/ou expertise reconnue dans le domaine de formation.

Présentation :

Le yoga actuellement est l'une des techniques corporelles les plus pratiquées en France (environ 3 millions de pratiquants).

La pratique du yoga engage le corps d'une façon particulière à 3 niveaux :

- Les articulations sont parfois mobilisées dans des amplitudes inhabituelles voire extrêmes
- La respiration est mise en jeu avec des volumes et des localisations spécifiques
- Le corps dans son ensemble connaît des changements d'orientation très variables d'une posture à l'autre.

Ceci fait que, si la pratique du yoga peut être très bénéfique, une vigilance toute particulière est nécessaire lors des cours collectifs, afin d'identifier les mouvements qui ne conviennent pas à tous. Il est donc indispensable pour l'enseignant de connaître la structure anatomique pour adapter la proposition à chaque élève.

Ce stage présente certains éléments de l'anatomie de l'épaule utiles à connaître pour les postures de yoga, certaines pathologies courantes (évoquées) et leurs conséquences sur les mobilités.

Objectifs de la formation :

Connaître la structure du corps en rapport avec les aspects particuliers du yoga, et se servir de cette connaissance pour guider son travail.

Savoir mettre en pratique les connaissances anatomiques acquises pour adapter chaque posture à chaque corps. C'est-à-dire repérer les limites physiologiques de chaque pratiquant afin d'identifier les éventuels mouvements à risques : à partir de là, préparer la posture (étirements, mobilisations passives, renforcements), aménager la posture (réduire les amplitudes, travailler en décharge) ou en différer la pratique.

Savoir parler de façon simple mais exacte de la structure du corps.

Savoir mettre en œuvre dans son travail certains exercices spécifiques à la méthode « Geste anatomique® ».

Durée :**Cycle de 18h :**

Lieu : 54 rue du Père Corentin 75014 Paris

Le cycle de formation et modalité Pédagogique :

Le stage en ligne "Ceinture scapulaire et Yoga" comporte deux sortes d'apports : des vidéos (douze heures) et une visioconférence (six heures).

Si vous ne pouvez pas être disponible aux visioconférences, vous aurez accès à l'enregistrement de la visioconférence.

L'ensemble des contenus sera disponible et re visionnable sur la plateforme pendant 6 mois à partir de la date de mise en ligne du stage.

Modalités et délai d'accès :

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisageons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences à acquérir et les sources de financement possibles.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire ou du formateur et de la mise en place du financement, le délai d'accès à la formation est prévu sous 15 jours maximum.

Méthode pédagogique :

Mise à disposition de moulages anatomiques.

Mise à disposition d'atlas ou de poster d'anatomie pour parcours transversaux d'une région à l'autre ou d'un thème d'anatomie à l'autre.

Montage de certains ligaments et muscles sur moulages squelettiques.

Coloriages sélectifs de dessins anatomiques.

Dessins à compléter selon consignes de description anatomique.

REGENERATE

147 rue Oberkampf 75011 PARIS

SIRET: 84481894800011 – TVA : FR 19844818948– RCS : Paris B 844 818 948

SAS au capital de 120 100 €

Tél: 0665173506 – Email : contact@regenerate.education



Visuels muraux montrant des régions, des mouvements ou des postures.
Présentations Powerpoint.

Dossier individuel contenant :
Programme du stage
Dessins à compléter ou colorier
Supports écrits
Tableaux de synthèses

Contrôle des connaissances :

Evaluation du contenu de la formation par les élèves.
Evaluation par Quizz en fin de formation

Public concerné et prérequis :

- Professeurs de yoga
- Etudiants en cours de formation
- Pratiquants de yoga, à titre personnel

Il peut aussi accréditer des professionnels de santé, qui pratiquent ou font pratiquer le yoga, et l'intègrent dans leur pratique de santé (kinésithérapeutes, psychomotriciens, ergothérapeutes, sage-femmes, médecins...) .

Aucun prérequis

Handicap

Toutes nos formations sont accessibles et adaptables au handicap. Nous veillons au respect des conditions d'accueil de ces personnes.

PROGRAMME

Le stage alternera :

- Des temps d'**anatomie** permettant d'observer et connaître les structures vertébrales et les structures qui les maintiennent, en rapport avec le contexte du yoga.
- Des ateliers pratiques de **mouvement**, détaillant un type de posture, et permettant progressivement d'amener des notions d'**analyse**.
- Des temps de **pédagogie**, où sont explorées des mises en oeuvre pratiques d'aménagement ou modification de postures.
- Introduction théorique du stage : le complexe de l'épaule, incluant la ceinture scapulaire
- Les mouvements du bras incluant la totalité de l'épaule
- Lecture de ces mouvements sur des visuels montrant des postures : apprendre à Anatomie osseuse de la ceinture scapulaire
- L'omoplate, la clavicule
- Théorie et repérage : l'articulation sterno-claviculaire
- théorie et repérage : l'articulation acromio-claviculaire



- Les mouvements de la clavicule
 - Les mouvements de l'omoplate
 - Lecture des mouvements sur des visuels montrant des postures : Coordination des mouvements de l'omoplate et de la clavicule
 - Compensation des mouvements scapulaires par la cage thoracique et la colonne dorsale. Mise en mouvement
 - pratique d'auto palpation/théorie : les muscles de la ceinture scapulaire, généralités
-
- Théorie/pratique : le muscle petit pectoral
 - Théorie/pratique : le muscle trapèze
 - l'épaule gléno humérale : l'humérus
 - Théorie et repérage : les ligaments de l'épaule gléno-humérale
 - Les voies de passage ligamentaires
 - les muscles de l'épaule gléno-humérale, généralités
 - théorie/pratique : le muscle sous scapulaire
 - théorie/pratique : le muscle sous épineux, le petit rond
-
- Théorie/pratique : le muscle sus-épineux
 - Théorie/pratique : le muscle deltoïde
 - Sus épineux/deltoïde dans le guerrier
 - Théorie/pratique : la coiffe des rotateurs et Bhujangasana
 - Théorie/pratique : les muscles grand pectoral, grand dorsal et grand rond
 - Théorie et pratique : Abducteurs, adducteurs, stabilisation active de l'humérus
 - Synthèse & Conclusion

-	:
---	---