



PROGRAMME DE FORMATION

« Genou 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

Intitulé : Genou et yoga

Description et détails :

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

Objectifs de la formation :

Connaître la structure du genou 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.

Durée et cycle de formation :

Cycle de 18h :

Stage de 18h :

Jour 1 : de 10h à 17h30

Jour 2 : de 9h30 à 17h

Jour 3 : de 9h à 16h30

Lieu : 54 rue du père Corentin, 75014 Paris

Modalité Pédagogique :

Formation présentielle

**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 :

Observation de moulages anatomiques.

Observation d'illustrations d'anatomie.

Montage de certains ligaments et muscles sur moulages squelettiques.

Coloriages sélectifs de dessins anatomiques.

Dessins à compléter selon consignes de description anatomique

Dossier individuel contenant :

Programme du stage

Dessins à compléter ou colorier

Tableau de synthèse sur les ligaments

Contrôle des connaissances :

Pratique guidée de palpation/repérage sur soi-même

Quiz d'auto évaluation

Evaluation écrite individuelle en fin de stage

Public concerné et prérequis :

Enseignants de yoga, à titre professionnel et personnel.

Elèves d'écoles formant des enseignants de yoga, à titre professionnel et personnel.

Pratiquants de yoga, à titre personnel

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 en jeu, en rapport avec le contexte du yoga.

Des ateliers de mouvement (en visioconférence), qui mettent en pratique les apports théoriques

Des séances détaillant un type de posture, et permettant progressivement d'amener des notions d'analyse.

Des temps de pédagogie, où sont explorées des mises en œuvre pratiques d'aménagement ou de modification de postures.

Pour les postures étudiées seront abordées certaines questions/réponses suivantes :

Lecture de l'articulation dans la posture : Quel est le mouvement qui se produit ? Comment sont les structures (muscles, ligaments, ménisques...) ?

Quels sont les facteurs anatomiques qui peuvent limiter la bonne exécution de la posture ?

Il y a-t-il un risque pour l'articulation si la posture est mal exécutée ? Si oui, lequel et comment le contrôler visuellement.

Quelles solutions peut-on proposer pour préparer ou aménager la posture.

Contenus du stage (répartis sur les séances vidéo et les visioconférences) :

Introduction du stage : le genou Présentation dans l'ensemble du membre inférieur

Anatomie osseuse fémorale puis tibiale du genou Description, observation de détails sur les visuels, dessin de condyles redessiné et de plateau tibial redessiné.

Les mouvements du genou Mobilisations de moulages, à fémur mobile ou à tibia mobile. Amplitudes.

Théorie et pratique : la capsule du genou Description. Pratique pour mobiliser capsule et synovie. Observation posture : triangle et recurvatum : l'appui sur la jambe tendue.

Théorie/pratique : les ménisques description, rôles. Observations dans les postures.

Les ligaments : présentation anatomique et fonctionnelle A quoi servent les ligaments ? Peut-on les étirer ? Est-il opportun d'assouplir un ligament ?

Le ligament latéral interne du genou Description, montage sur moulage. Mise en mouvement. Observation du passage jambes écartées avant plusieurs postures.



Analyse de virasana. Pratique de postures en rapport avec le LLI

Le ligament latéral externe du genou : Description, montage sur moulage. Observation postures : LLE du genou et lotus.

Les ligaments croisés Description, montage sur moulage, mise en mouvement. Rôles. Observation postures : Ligaments croisés, triangle, héros, tailleurs et lotus.

Les muscles du genou, généralités dispositif d'ensemble

La patella, l'articulation fémoro-patellaire, le quadriceps

Synthèse Résumé du stage

CALENDRIER PRÉVISIONNEL

Planning 2025 :

Stage de 18h : du 7 au 9 novembre 2025 Jour 1 : de 10h à 17h30 Jour 2 : de 9h30 à 17h Jour 3 : de 9h à 16h30 Lieu : 54 rue du père Corentin, 75014 Paris
