

PROGRAMME DE FORMATION

« Hanche et yoga »

I. CENTRE DE FORMATION

Raison sociale : SASU
Adresse : 5 Ter Villa Chassagnolle
Code postal : 93260 Localité : LES LILAS
Téléphone : 06.68.62.02.60 Email : contact@infusercoaching.com
Numéro SIRET : 85068581900011
Nom de la personne à contacter : Anna ALECHINA

II. ACTION DE FORMATION

Intitule : Hanche 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 :

La hanche est une articulation clef dans la pratique de nombreuses postures de yoga. De l'aisance de ses mobilités vont souvent dépendre le bien-être des régions voisines : genou, colonne, lombaire en particulier. Ce stage propose de faire le point sur tous les paramètres qui peuvent faire qu'une hanche est plus ou moins souple et sur les conséquences dans la pratique du yoga.

Des temps d'anatomie permettant d'observer et connaître les structures en jeu, en rapport avec le contexte du yoga.

Des ateliers de mouvement, qui préparent ou 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.

Durée et cycle de formation :

Cycle de 18h :

Stage de 18h

Jour 1 : de 9h30 à 18h

Jour 2 : de 9h à 17h30

Jour 3 : de 9h à 13h

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 :

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.

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 :

Pratiques par deux ou trois personnes de mouvements de hanche, avec correction entre élèves, supervisée par l'enseignant. Reprise en commun

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

Aucun prérequis.

Handicap

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

PROGRAMME

REGENERATE

147 rue Oberkampf 75011 PARIS

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

SAS au capital de 120 100 €

Email : contact@regenerate.education

Des temps d'anatomie permettant d'observer et connaître l'anatomie de la hanche : formes osseuses, structures articulaires, musculature profonde et superficielle.

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 œuvre pratiques d'aménagement ou modification de postures.

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

Quel est le mouvement de hanche qui se produit ?

Comment faire la distinction entre ce qui est spécifiquement fait par la hanche ou par les articulations voisines ?

Comment le mouvement de hanche, s'il est déficient, va-t-il être involontairement relayé et "mimé" par d'autres parties du corps ?

Y-a-t-il des risques éventuels pour la hanche, la colonne lombaire ou le genou ?

Quelles dispositions peut-on amener pour les prévenir ?

Comment préparer la posture, parfois longtemps à l'avance ?

Déroulement :

Introduction à la hanche la hanche dans le corps et dans l'ensemble du membre inférieur.

Anatomie osseuse de la hanche : distinction des surfaces articulaires, repérage de la hanche sur visuel et sur soi.

Les mouvements fémoraux de hanche : flexion, extension, abduction, adduction, rotations interne et externe ; plans de mouvement ; amplitudes.

Mouvements de hanche faits par le bassin : antéversion/rétroversion, inclinaisons, rotations ; correspondance avec les mouvements fémoraux, lecture dans les postures.

Ligaments de hanche, mouvements fémoraux et mouvements pelviens.

Les muscles de hanche : présentation d'ensemble.

Les muscles pelvi trochantériens : évocation.

Les muscles adducteurs et abducteurs.

Le muscle droit antérieur : anatomie, action, mouvement qui l'étire, observation et pratique dans certaines postures.



Les muscles psoas et iliaque : anatomie, action, mouvement qui l'étire, observation et pratique dans certaines postures.

Les muscles ischio jambiers : anatomie, action, mouvement qui l'étire, observation et pratique dans certaines postures.

Les muscles fessiers, surtout le grand : anatomie, mouvement, mouvement qui l'étire, observation et pratique dans certaines postures.

Préparations, progressions et adaptations des postures.

Synthèse de l'analyse des postures observées.

