



YOGA pro de santé module 1

MAJ le 30.01.2026

Programme

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

CONTEXTE DE L'ACTION

La formation « **YOGA pro de santé module 1** » constitue le premier séminaire du cursus « **YOGA pro de santé** ». L'intégration des pratiques corporelles issues du yoga intervient ici comme un outil de rééducation active et d'éducation thérapeutique.

Cette formation est axée sur l'activité Physique en santé en lien avec une prise en charge thérapeutique et vise spécifiquement les patients présentant :

- Rachialgies : Lombalgies communes (aiguës à chroniques), cervicalgies et dorsalgies non spécifiques.
- Douleurs persistantes : Syndromes douloureux musculo-squelettiques chroniques et complexes.
- Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : Pathologies liées au geste professionnel ou sportif.
- Déficits fonctionnels : Limitations liées à la sédentarité, au déconditionnement physique ou au vieillissement.
- Troubles de la régulation : Dysfonctions respiratoires et du tonus neurovégétatif associées aux tableaux douloureux.

La formation repose sur une pédagogie mêlant pratique guidée, analyse posturale, apports théoriques appliqués, travail respiratoire et mises en situation professionnelles, afin de permettre au participant de construire une approche « patient centrée » cohérente, sécurisée et conforme aux données actuelles de la science.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Pratiquer et guider des postures issues du yoga dans un cadre professionnel sécurisé
- Adapter les postures aux limitations anatomiques, restrictions de mobilité, douleurs ou pathologies
- Construire une séance individuelle, un cours collectif, ou une routine quotidienne adaptée
- Connaître les bases de la physiologie respiratoire et les principaux pranayamas utilisables en pratique professionnelle
- Connaître les bases de la relaxation corporelle et savoir les guider
- Comprendre les repères historiques et conceptuels du yoga utiles à la compréhension des pratiques corporelles et respiratoires, sans visée thérapeutique autonome

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes DE

PRÉ-REQUIS

Il n'y a pas d'autre prérequis pour s'inscrire à cette formation que d'être professionnel dans l'une des professions ciblées

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

La durée de la formation : 30 heures (dont 2 journées de 8 h et 2 journées de 7 h)

Sur 4 journées

Effectif max : 16 pers

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Anne Girard - kinésithérapeute

PROGRAMME MODULE 1

Les contenus de cette formation s'inscrivent dans le champ de compétence des masseurs-kinésithérapeutes notamment en matière de :

- mouvement et motricité,
- rééducation et prévention des troubles fonctionnels,

- respiration et régulation neurovégétative,
- éducation thérapeutique du patient,
- adaptation de l'activité corporelle à des limitations fonctionnelles, pathologies ou contextes de vieillissement.

Les apports théoriques relevant de l'histoire ou de la philosophie du yoga sont abordés uniquement à des fins de compréhension des pratiques corporelles et respiratoires, sans visée thérapeutique autonome ni dimension spirituelle.

Fondements corporels et conceptuels du yoga (approche professionnelle)

Objectif : Comprendre les bases corporelles, respiratoires et conceptuelles utiles à la pratique professionnelle.

- Origine et évolution des pratiques corporelles issues du yoga
- Repères conceptuels utiles à la compréhension des pratiques corporelles (approche non spirituelle)
- Articulation entre postures, respiration et relaxation corporelle
- Indications, adaptations et intégration dans le champ de la rééducation et de la prévention

Anatomie, physiologie et sécurité de la pratique

Objectif : Acquérir des bases anatomiques et physiologiques pour une pratique sécurisée.

- Rappels anatomiques appliqués aux postures
- Physiologie respiratoire : comprendre et guider
- Analyse des zones à risque et points de vigilance
- Adaptations selon les limitations fonctionnelles et pathologies courantes

Pratique corporelle guidée (postures fondamentales)

Objectif : Pratiquer et guider les postures fondamentales.

- Mise en place des repères corporels
- Construction de la posture : alignement, respiration, engagement musculaire
- Adaptations selon les besoins
- Travail de mobilité, stabilité et transitions

Postures avancées et variations

Objectif : Explorer et maîtriser des postures avancées de manière sécurisée.

- Analyse détaillée des postures avancées
- Variations progressives et sécurisées
- Adaptations pour douleurs, mobilités réduites ou limitations fonctionnelles

Respiration, pranayamas et conscience corporelle

Objectif : Comprendre et guider la respiration dans la pratique.

- Anatomie et mécanique respiratoire
- Pranayamas : indications, précautions et guidage
- Intégration de la respiration dans le mouvement

Relaxation corporelle et intégration

Objectif : Savoir guider une séquence de relaxation corporelle.

- Principes de la relaxation guidée
- Attention, ancrage et respiration
- Conduite de fin de séance et intégration corporelle

Construire une séance, cours collectif et routine quotidienne

Objectif : Savoir structurer une séance complète.

- Échauffement et mise en mouvement
- Corps de séance : mobilité, posture, respiration
- Retour au calme et intégration
- Construction de cours collectifs cohérents
- Création de routines adaptées utilisables en cabinet

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

De manière générale :

- Méthodes expositives : Exposé oral avec diapositives et lecture des supports pédagogiques.
- Méthodes démonstratives : Situations de démonstration par le formateur de gestes techniques, de tests et d'exercices.
- Méthodes actives : Mises en pratique des exercices et enseignement individuel : interactions de type individu/groupe, groupe A/groupe B, formateur/individu, formateur/groupe ; situation d'observation et d'analyse ; atelier d'élaboration de protocoles à partir de cas cliniques.
- Méthodes interrogatives : Brainstorming collectif ; évaluations, questionnements sur des thématiques spécifiques.
- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation (tapis de yoga, briques yoga, sangles de yoga, couverture).

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des participants s'inscrit dans une démarche globale d'amélioration continue et combine des **évaluations diagnostique, formative et sommative**, en lien direct avec les objectifs pédagogiques de la formation.

1. Évaluation diagnostique (en amont de la formation)

Un *questionnaire de préformation* est adressé à chaque participant avant le début de la formation. Il permet de recueillir :

- Le degré de motivation du participant
- Les attentes et l'impact attendu de la formation sur sa pratique professionnelle
- Les motivations spécifiques ayant conduit à l'inscription
- Une auto-évaluation des connaissances et compétences sur chacun des objectifs du programme

Les résultats de ce questionnaire sont transmis au formateur en amont afin d'adapter, si nécessaire, les contenus et modalités pédagogiques.

2. Évaluation formative (tout au long de la formation)

L'évaluation formative est intégrée de manière continue au déroulement pédagogique et vise à accompagner la progression des participants. Elle repose sur :

- Des échanges interactifs et questionnements guidés
- Des mises en situation pratiques et études de cas
- Des retours individualisés et collectifs du formateur
- Des ajustements pédagogiques en temps réel en fonction des difficultés ou besoins identifiés

Cette évaluation permet de vérifier l'appropriation progressive des compétences et de renforcer les apprentissages tout au long de la formation.

3. Évaluation des acquis (pré / post-test)

Un questionnaire portant sur les contenus de la formation est proposé :

- En début de session (pré-test)
- En fin de session (post-test)

Il permet d'évaluer l'évolution des connaissances et compétences acquises par les participants. Les résultats sont transmis au formateur au début et à l'issue de la formation.

4. Évaluation de satisfaction « à chaud »

À l'issue de la formation, une grille d'évaluation est remise aux participants afin de recueillir leur appréciation sur :

- L'organisation de la formation
- Les contenus pédagogiques
- Les méthodes et supports utilisés

Les résultats sont analysés dans une logique d'amélioration continue.

5. Attestation de fin de formation

Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant, mentionnant la participation effective et l'évaluation des acquis au regard des objectifs pédagogiques définis.