



# YOGA pro de santé module 2

MAJ le 30.11.2025

## Programme

Modalité et méthode HAS : Formation présentielles

### CONTEXTE DE L'ACTION

La formation « YOGA pro de santé - module 2 », constitue le 2 ème séminaire qui compose le cursus « Yoga pro de santé ».

Cette formation s'adresse aux professionnels de santé souhaitant développer leur pratique du yoga et apprendre à l'intégrer de manière rigoureuse, sécurisée et individualisée dans leur quotidien professionnel.

À l'issue de ces journées, les participants seront capables de pratiquer, analyser et guider les postures fondamentales et avancées, d'adapter les mouvements selon les limites anatomiques ou les pathologies, et de structurer un cours complet allant du travail respiratoire aux techniques de relaxation et de méditation.

La formation repose sur une pédagogie mêlant pratique guidée, analyse posturale, apports théoriques, travail respiratoire, et mise en situation pour permettre au participant de construire progressivement une approche cohérente, sécurisée et en accord avec les données actuelles de la science.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin du module, les participants seront capables de :

- guider et pratiquer des postures fondamentales et avancées ;
- adapter les postures aux limitations anatomiques, pathologies ou restrictions de mobilité ;
- construire un cours collectif complet et cohérent ;
- guider une séance individuelle adaptée ;

- connaître les bases respiratoires et enseigner les pranayamas fondamentaux ;
- intégrer relaxation et méditation ;
- contextualiser la philosophie du yoga ;
- proposer une routine quotidienne autonome de 10 à 15 minutes.

## **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 : 23 heures*

*Sur 3 journées*

*Effectif max : 16 pers*

## **PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)**

**Anne Girard - kinésithérapeute**

## **PROGRAMME MODULE 2**

### **1. Analyse critique des influences culturelles du yoga**

**Objectif :** Développer une compréhension éclairée et professionnelle des notions associées au yoga afin d'adopter un discours conforme à l'EBP.

- Repères historiques et modernes : comment certaines notions ont émergé et ont évolué
- Analyse critique des concepts non fondés scientifiquement et posture professionnelle à adopter
- Impact des croyances du patient sur l'adhésion au mouvement et à la rééducation
- Intégration d'un discours neutre, sécurisant et thérapeutique

### **2. Pratique guidée – Postures avancées debout**

**Objectif :** Approfondir la maîtrise technique et l'adaptation clinique des postures debout avancées.

- Analyse biomécanique des postures debout évoluées
- Engagement musculaire, contraintes articulaires, stabilisation lombo-pelvienne
- Variations sécurisées et progressions individualisées
- Adaptations selon douleurs, limitations, appréhensions ou capacités du patient
- Pratique guidée puis travail en binômes : observation, correction, guidage

### **3. Construire et présenter un cours collectif avancé**

**Objectif :** Savoir organiser, guider et analyser un cours complet adapté à différents profils.

- Méthodologie de construction d'une séance avancée (40–60 min)
- Adaptation de la séance selon :
  - mobilité du patient
  - présence de douleurs intermittentes
  - besoin de renforcement ou de contrôle moteur
- Présentations des cours par groupes de stagiaires
- Retours formatifs : analyse du guidage, des consignes, du rythme et des adaptations

### **4. Séquences dynamiques : mobilités contrôlées et transitions**

**Objectif :** Explorer des enchaînements dynamiques en sécurisant la charge et les contraintes.

- Décomposition biomécanique de la séquence
- Travail sur le contrôle moteur, la coordination et la stabilité scapulo-lombaire
- Adaptations pour les restrictions de mobilité ou douleurs
- Pratique guidée et pratique en binômes

### **5. Postures en flexion arrière – théorie, sécurité et pratique**

**Objectif :** Comprendre et guider les postures en extension dans une approche clinique sécurisée.

- Anatomie & contraintes tissulaires : rachis lombaire, charnière thoraco-lombaire, hanche
- Indications, contre-indications et drapeaux rouges
- Progressions de mobilisation vers l'extension
- Techniques de correction en binôme
- Adaptations selon hyperlordose, raideur thoracique, appréhension

### **6. Respiration, modulation du tonus et outils de relaxation**

**Objectif :** Mobiliser le souffle et le rythme comme outils de régulation physiologique non ésotériques.

- Utilisation du son, du rythme et de l'expiration longue pour moduler le tonus
- Effets physiologiques : ralentissement cardiaque, diminution charge ventilatoire
- Intégration dans une phase de retour au calme
- Applications en cabinet : gestion de la douleur, anxiété, hypertension

### **7. Torsions et inversions adaptées – progression et sécurité**

**Objectif :** Maîtriser l'enseignement des torsions et inversions dans une perspective de mobilité fonctionnelle.

- Anatomie fonctionnelle des torsions et intérêts cliniques
- Travail sur la dissociation épaules/bassin et la mobilité thoracique
- Approche sécurisée des inversions (variations au mur, au sol, assistées)
- Adaptations selon les limitations cervicales, thoraciques, vestibulaires
- Pratique guidée + pratique en binômes : repères, corrections, progressions

## 8. Construire un cours individuel centré patient

**Objectif :** Savoir personnaliser une séance en fonction du bilan, des objectifs et des capacités du patient.

- Analyser les besoins : pain drivers, limitations, objectifs fonctionnels
- Choisir les postures pertinentes selon le profil
- Structurer une séance personnalisée (10–30 min)
- Adapter la charge et les consignes en fonction de l'évolution
- Travail en groupes : création et présentation d'une séance individualisée

## 9. Techniques de relaxation et intégration en fin de séance

**Objectif :** Guider une fin de séance visant la récupération et la régulation physiologique.

- Différences entre relaxation et méditation (EBP)
- Relaxation guidée : respiration prolongée, contraction-relâchement, attention focalisée
- Comment intégrer ces outils dans un cours collectif ou individuel
- Observation, intégration corporelle et retour au calme

## 10. Synthèse & consolidation des apprentissages

**Objectif :** Vérifier l'acquisition des compétences et renforcer le raisonnement clinique.

- Travail collaboratif : analyser, corriger et réorganiser des séquences (« postures en puzzle »)
- Échanges guidés : points clés du module, difficultés rencontrées, stratégies d'adaptation
- Évaluation des acquis : QCM + observation des pratiques guidées

## 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**

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
  - Son degré de motivation
  - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
  - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
  - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formation  
Ce questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.  
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.  
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**