

## PROGRAMME ACTION DE FORMATION

### Exercices inspirés du yoga et chaînes myofasciales dans la prise en charge thérapeutique des troubles musculo-squelettiques

2 jours, soit 14 heures en présentiel

Avec : **Maël THOMAS et Julie GASC**

---

#### PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- Masseur-kinésithérapeute DE.
- Pas de pré-requis nécessaire

---

#### VOS FORMATEURS

**Maël THOMAS** : Ostéopathe depuis plus de 20 ans, Maël exerce en cabinet et accompagne les équipes sportives. Enseignant à l'université il met l'accent sur une pédagogie concrète issue du terrain. Spécialisé dans la lecture des circuits myofasciaux, les chaînes musculaires et l'identité motrice, il a développé des approches à travers des formations ciblées et des travaux approfondis menés avec des enseignants universitaires.

**Julie GASC** : Elle intervient dans une approche complémentaire à la prise en charge thérapeutique des troubles musculo-squelettiques, en collaboration avec des professionnels de santé. Ancienne ingénieure et professeure de yoga depuis 2019 (certification de 500h Yoga Alliance), elle se forme à l'Institut de Gasquet et continue d'apprendre grâce au DIU Posture Équilibre et Locomotion. Elle enseigne le Hatha Yoga et s'est spécialisée dans le mouvement avec les sportifs, les séniors, ainsi qu'en pré et post natal. Intervenante dans le DU Ostéopathie du Sport à Avignon, elle souhaite transmettre ses connaissances du bénéfice des postures de yoga aux professionnels.

---

#### PROJET PEDAGOGIQUE

Les contraintes, la tension (bonne ou mauvaise), le traumatisme et les forces engendrées par le mouvement ont tendance à se transmettre le long de des lignes fasciales de transmission. La recherche anatomique, dont les travaux de dissection de Thomas MYERS nous apprend que le corps humain tient debout et bouge grâce à nos chaînes myofasciales organisées en 7 circuits principaux et 4 circuits brachiaux.

Dans cette formation sont décrits: les chaînes myofasciales à travers l'anatomie, leurs fonctions et particularités, le tout accompagné de différentes postures pour chacune de ces lignes. Les techniques utilisées vont être très efficaces sur les chaînes qui sont sous, ou sur sollicitées, grâce à la prise en compte des identités motrices et des capacités proprioceptives et sensorielles de chacun.

Cette formation s'inscrit dans une démarche de prise en charge thérapeutique des troubles musculo-squelettiques, notamment des lombalgies, cervicalgies, limitations fonctionnelles et douleurs musculo-squelettiques chroniques.

Les exercices inspirés du yoga sont utilisés comme outils complémentaires d'évaluation, de mobilité et de récupération fonctionnelle dans le cadre de la rééducation du patient.

Formez-vous pour apprendre 3 étirements par chaîne à donner à votre patient en fin de séance et accessibles au quotidien. La pratique des postures est présente dans l'enseignement des chaînes car « montrer l'exemple n'est pas la meilleure façon de convaincre, c'est juste la seule » (Gandhi).

---

## OBJECTIFS

- Approfondir les connaissances des **chaînes myofasciales** à travers leur anatomie, leurs fonctions biomécaniques et leurs particularités dans le mouvement humain.
- Comprendre le rôle des chaînes myofasciales dans l'équilibre postural, la mobilité fonctionnelle et la transmission des contraintes mécaniques dans le corps.
- Utiliser des postures et exercices inspirés du yoga comme outils complémentaires dans la prise en charge thérapeutique des troubles musculo-squelettiques et la récupération fonctionnelle.
- Identifier les zones de tensions, restrictions ou déséquilibres myofasciaux pouvant influencer la fonction et le mouvement.
- Apprendre différentes **postures spécifiques ciblant les principales lignes myofasciales** et savoir les adapter en fonction des capacités motrices, proprioceptives, sensorielles du patient et dans l'évaluation fonctionnelle en rééducation.
- Adapter les exercices afin d'améliorer la mobilité, la coordination et la qualité du mouvement chez les patients présentant des **troubles musculo-squelettiques**, notamment des **lombalgies**, **cervicalgies** et **limitations fonctionnelles**.

---

## PROGRAMME

**JOUR 1** : Samedi 21 Novembre 2026: 7h

9h/12h30 : Formateur principal: Maël Thomas/ Formatrice secondaire conseils: GASC Julie

- Présentation de la formation, des participants, QCM avant formation, mouvements thérapeutiques, réponse aux questions.
- Présentation de l'ensemble des circuits myofasciaux.
- Présentation et pratique relatives au circuit de la Ligne Postérieure Superficielle (LPS): Applications thérapeutiques dans la prise en charge des troubles musculo-squelettiques et limitations fonctionnelles associées.

13h30/17h : Formateur principal: Maël Thomas/ Formatrice secondaire conseils: GASC Julie

- Présentation et pratique relatives aux circuits de la Ligne Antérieure Superficielle (LAS) et de la Ligne Latérale (LL)
- Applications thérapeutiques dans la prise en charge des troubles musculo-squelettiques et limitations fonctionnelles associées.

## **JOUR 2** : Dimanche 22 Novembre 2026: 7h

9h/12H30 : Formateur principal: Maël Thomas/ Formatrice secondaire conseils: GASC Julie

- Rappels sur les circuits myofasciaux étudiés le jour 1, mouvements thérapeutiques, réponse aux questions.
- Présentation et pratique relatives aux circuits de la Ligne spirale (LS) et de la Ligne brachiale (LB): Applications thérapeutiques dans la prise en charge des troubles musculo-squelettiques et limitations fonctionnelles associées.

13h30/17h : Formateur principal: Maël Thomas/ Formatrice secondaire conseils: GASC Julie

- Présentation et pratique relatives aux circuits de la Lignes fonctionnelles et de la Ligne antérieure profonde: Applications thérapeutiques dans la prise en charge des troubles musculo-squelettiques et limitations fonctionnelles associées.
- Récapitulatif des circuits myofasciaux et des 3 postures étudiées par lignes.
- Questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.

NB: Adaptation des exercices selon les limitations fonctionnelles, douleurs musculo-squelettiques et capacités du patient.

---

## **MÉTHODOLOGIE**

La formation citée ci-dessus se déroule en présentielle.

Différentes méthodes pédagogiques seront utilisées par le formateur tout au long de la formation :

- la méthode expositive : le formateur expose un contenu avec des apports théoriques et des illustrations
- la méthode interrogative : le formateur interroge, les stagiaires répondent ;
- la méthode active : utilisation d'outils favorisant la participation active, l'engagement et l'implication des stagiaires, l'expérience vécue par les stagiaires est première. Cela se traduit par des exercices pratiques, des mises en situations, du photolangage, des analyses de situation issues de l'expérience des professionnels ;
- la méthode applicative : le formateur organise des jeux de rôle et des exercices d'applications des outils relationnels.

---

## **SUPPORTS ET MATÉRIELS MIS À DISPOSITION**

- Vidéoprojecteur pour affichage du cours sous forme de PowerPoint en salle de formation ;
- PowerPoint envoyé en version numérique en amont de la formation ;
- Matériels adaptés à l'action de formation.

---

## **EVALUATION**

- Evaluation par QCM des connaissances théoriques et pratiques des stagiaires avant la formation ;
- Evaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation ;
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

---

## BIBLIOGRAPHIE

Kalichman L., Myofascial continuity: Review of anatomical and functional evidence. *J Bodyw Mov Ther.* 2025 Dec;45:569-575. doi: 10.1016/j.jbmt.2025.09.020. Epub 2025 Sep 19. PMID: 41316622.

Myers T.W., 2023, *Anatomy Trains: les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle & du mouvement*, 4ème édition, Churchill Livingstone.

Myers T.W., 2026, *Anatomy Trains: Yoga Anatomy with Tom Myers*.

Ranoux D., 2025, *Les fascias: les connaître pour mieux les soigner*, Guy Trédaniel éditeur.

Wilke J., Krause F., Vogt L., Banzer W., What Is Evidence-Based About Myofascial Chains: A Systematic Review. *Arch Phys Med Rehabil.* 2016 Mar;97(3):454-61. doi: 10.1016/j.apmr.2015.07.023. Epub 2015 Aug 14. PMID: 26281953.

Creighton D, Fausone D, Swanson B, Young W, Nolff S, Ruble A, Hassan N, Soley E. **Myofascial and discogenic origins of lumbar pain: A critical review.** *J Man Manip Ther.* 2023 Dec;31(6):435-448. doi: 10.1080/10669817.2023.2237739. Epub 2023 Jul 28. PMID: 37503571; PMCID: PMC10642329.

Dischiavi SL, Wright AA, Hegedus EJ, Bleakley CM. **Biotensegrity and myofascial chains: A global approach to an integrated kinetic chain.** *Med Hypotheses.* 2018 Jan;110:90-96. doi: 10.1016/j.mehy.2017.11.008. Epub 2017 Nov 20. PMID: 29317079.

Fernández-de-Las-Peñas C, Nijs J, Cagnie B, Gerwin RD, Plaza-Manzano G, Valera-Calero JA, Arendt-Nielsen L. **Myofascial Pain Syndrome: A Nociceptive Condition Comorbid with Neuropathic or Nociplastic Pain.** *Life (Basel).* 2023 Mar 3;13(3):694. doi: 10.3390/life13030694. PMID: 36983849; PMCID: PMC10059732.