

PROGRAMME ACTION DE FORMATION

Solutions de yoga pour la fonctionnalité des chaînes myofasciales

2 jours, soit 14 heures en présentiel

Avec : **Maël THOMAS** et **Julie GASC**

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

- Infirmiers 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 : 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. Intervenant 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.

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 la compréhension des chaînes myofasciales à travers leur anatomie, leurs fonctions et leur rôle dans la posture et le mouvement du corps.
- Identifier les zones de tensions et de restrictions de mobilité pouvant impacter la posture, la mobilité et le confort du patient.
- Utiliser des mouvements et postures inspirés du yoga pour évaluer et améliorer la mobilité fonctionnelle du patient.
- Apprendre et adapter différentes postures ciblant les principales lignes myofasciales, en tenant compte des capacités motrices, proprioceptives et sensorielles de la personne prise en charge.
- Mettre en œuvre des postures et exercices favorisant la prévention des troubles musculosquelettiques chez les soignants, afin d'améliorer les gestes professionnels et préserver leur propre santé physique.

PROGRAMME

JOUR 1 : Samedi 21 Novembre 2026: 7h

9h/12h30 :

- Présentation de la formation, des participants, QCM avant formation, pratique de yoga, réponse aux questions.
- Présentation de l'ensemble des circuits myofasciaux.
- Présentation et pratique relatives au circuit de la Ligne Postérieure Superficielle (LPS).

13h30/17h :

- Présentation et pratique relatives aux circuits de la Ligne Antérieure Superficielle (LAS) et de la Ligne Latérale (LL).

JOUR 2 : Dimanche 22 Novembre 2026: 7h

9h/12H30 :

- Rappels sur les circuits myofasciaux étudiés le jour 1, pratique de yoga, réponse aux questions.
- Présentation et pratique relatives aux circuits de la Ligne spirale (LS) et de la Ligne brachiale (LB).

13h30/17h :

- Présentation et pratique relatives aux circuits de la Lignes fonctionnelles et de la Ligne antérieure profonde.
- Récapitulatif des circuits myofasciaux et des 3 postures étudiées par lignes.
- Questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.

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.