



## STRETCHING THÉRAPEUTIQUE

### Objectif du cours

Cette formation de 16h a pour objectif de permettre au thérapeute de proposer des exercices d'étirements à ses patients, pour assurer un suivi de traitement, afin d'éviter les récurrences et pour permettre aux effets du traitement de durer dans le temps.

### A la fin du cours, vous serez capable :

- D'étirer vos muscles efficacement en évitant les compensations
- D'enseigner les étirements à autrui en tenant compte de ses besoins et demandes, et en proposant des adaptations en fonction des limites de chacun.
- D'intégrer les étirements sur table, lors d'une séance de massage.

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 jours, 16 heures.

### Programme

1er jour :

Théorie : rappel anatomique des insertions et actions musculaires de chacun des 20 muscles étudiés, méthode, indications, contre-indications (2h)

Pratique :

- membres inférieurs : étirements sur soi et enseignement à autrui (4h)
- tronc : étirements sur soi et enseignement à autrui (2h)

2e jour :

Théorie : pathologies fréquentes et récupération sportive (2h)

Pratique :

- membres supérieurs : étirements sur soi et enseignement à autrui (2h)
- étirements avec partenaire sur table de tous les muscles étudiés (4h)

## **Méthodes pédagogiques**

20% apports théoriques et 80 % de travail pratique en groupe et sous-groupe. L'accent est mis sur les échanges et les interactions entre les apprenants.

- apports théoriques
- démonstrations
- exercices pratiques guidés
- exercices pratiques de manière autonome
- questions réponses

## **Moyens pédagogiques**

- Support de cours
- Squelette

## **Formatrice**

Katia Abbondanzieri

*Voir le lien sur le site*

**Lieu** : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

## **Date**

**Voir sur le site**

**Horaire** : 9h00 à 18h00

## **Prix**

**Voir sur le site**

## **Equipements nécessaires à la pratique**

Il vous est simplement demandé d'amener un tapis de gym, ainsi que de quoi prendre des notes. Tenue confortable.

## **Formulaire d'inscription**

Se trouve sur le site internet