



# STRETCHING THÉRAPEUTIQUE

## Objectif du cours

Cette formation de 8h 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 :

- De comprendre le lien entre certaines pathologies et les rétractions musculaires.
- 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.

## Prérequis

Aucun

## Durée

8 heures.

## Programme

### théorie :

Rappel anatomique des insertions et actions musculaires de chacun des 20 muscles étudiés., méthode, indications, contre-indications, pathologies (2h)

### pratique :

- membres inférieurs : étirements sur soi et enseignement à autrui (3h)
- membres supérieurs et tronc : étirements sur soi et enseignement à autrui (3h)

## 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**

**Horaires** : 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