

PROGRAMME FORMATION RPG 2018-2019

PROGRAMME RPG-Semaine 1

JOUR 1

8h30 – 10h30: Principes de traitement

Justifications de la RPG

1. Posture
2. Manualité
3. Fluage

10h30 – 10h45: Pause

10h45 – 12h30: Neurologie

Réflexe myotatique direct
Réflexe myotatique inverse
Boucle Gamma
Raideur
Conclusion

12h30 à 13h30 : Dîner

13h30 – 14h45 : Tableau du choix de posture :

- a. photo générale
- b. interrogatoire
- c. examen local de la rétraction
- d. rééquilibration
- e. résultat

14h45-15h00 : Pause

15h00 – 16h30 Présentation de la pratique : les règles de l'observation

Pratique : Évaluation RPG

- a. Photographie générale
- b. Interrogatoire
- c. Posture normale et lecture des rétractions
- d. Début de rééquilibration
- e. Exploration respiratoire

PROGRAMME FORMATION RPG 2018-2019

PROGRAMME RPG-Semaine 1

JOUR 2

8h30 – 10h30: Spinaux

Rappel anatomique des spinaux

1. Quatre couches musculaires
2. Muscles antérieurs
3. Muscles postérieurs
4. Fonctions des muscles du dos et de leurs fascias.

Principes généraux

1. Un muscle
2. Épaississement dans la concavité
3. Relais
4. 4 muscles principaux
5. Fonction tonique
6. Transversaire épineux

Synthèse spinaux : tableau

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Postures, choix de postures

1. Les 4 familles de postures
2. Chaînes musculaires étirées dans chaque famille de postures

12h30 – 13h30 : Dîner

13h30 – 15h00 : Auto postures

Ouverture angle coxo-fémoral (OACF) bras serrés
Démonstration

15h00-15h15 Pause

15h15– 17h00 : Pratique : choix de posture : ouverture ou fermeture angle coxo-fémoral

Utilisation du tableau de choix de posture*

***Lecture des rétractions avec début de rééquilibration 6 zones**

PROGRAMME FORMATION RPG 2018-2019

PROGRAMME RPG-Semaine 1

JOUR 3

8h30 – 10h30 : Posture en ouverture angle coxo-fémoral en décubitus

1. Tableau grenouille au sol

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Posture en ouverture angle coxo-fémoral en décubitus (suite)

12h30 – 13h30 : Dîner

13h30 – 14h30 : Traitement : Cypho-lordose

14h30– 16h30 : Pratique : posture en OACF bras serrés en décubitus (grenouille au sol)

- a. Examen de posture du sujet en lien avec la posture en OACF bras serrés
- b. Pratique de la posture comme dans un traitement

JOUR 4

8h30 – 10h30 : La respiration

1. Rappel anatomique
2. Biomécanique du système respiratoire
3. Inspiration petite et grande amplitude
4. Expiration petite et grande amplitude
5. Le décalage des échanges
6. Relation d'antagonisme-synergie entre diaphragme et abdominaux
7. Tableau de la respiration

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Synthèse et réalité dans la clinique

12h30 – 13h30: Dîner

13h30 – 14h45 : Traitement : orthopédique ou lombalgie

14h45 - 16h30 : Pratique : Démonstration: Auto-postures respiratoires, points d'inspir, manoeuvre de la cravate, manoeuvres de diaphragme, points de flexibilisation thoracique, pilotage du thorax avec intension

PROGRAMME FORMATION RPG 2018-2019

PROGRAMME RPG-Semaine 1

JOUR 5

8h30 à 10h30 : Posture en fermeture d'angle coxo-fémoral (grenouille an l'air)

1. Tableau de la posture grenouille en l'air

10h30-10h45 Pause

10h45-12h30 Traitement orthopédique ou lombalgie en lien avec posture grenouille au sol

12h30-13h30 : Dîner

13h30-14h30 Démonstration posture grenouille en l'air

14h30-16h30 Pratique posture grenouille en l'air