



Optimiser la Respiration

Thème traité selon l'orientation pluriannuelle de DPC 2023-2025
Kinésithérapeutes (OPP N°269)

FORMATION

Description

Cette formation de 3 jours propose les outils incontournables afin d'optimiser la respiration de chacun :

- connaître la physiologie et l'anatomie respiratoire
- remettre en mouvement la pompe respiratoire
- bilancer et prendre soin des voies aériennes supérieures (gestion glottique, nasale, linguale)
- comprendre les liens entre la respiration et les constituants du mouvement (colonne, périnée, abdomen, épaules, cervicales, ...)
- connaître les aides techniques à proposer et quand (Mouth taping, dilateurs de narine, PEP, Respimer...?)
- saisir les liens entre le système nerveux et la respiration, lui conférant cette place centrale dans tout processus de relaxation / méditation / concentration
- comprendre et maîtriser les exercices de contrôle respiratoire (cohérence cardiaque, triangle dynamique, apaisant, rétentions, carré, hyperventilation, respiration alternée, vacuum, prana yama...) sans dogme mais avec esprit critique.
- comment celui qui optimise sa respiration peut améliorer sa pratique sportive

Prérequis : Masseur-Kinésithérapeute DE

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Coût de la formation : 749€

Formateur : Mathilde PROFFIT

Eligibilité : susceptible d'être prise en charge par le FIFPL et le DPC

Objectifs de la formation :

- Connaître les différentes approches respiratoires et leurs bases scientifiques
- Savoir bilancer et corriger les différentes sources de dyspnée
- Employer la respiration comme outil de gestion du système nerveux
- Être en mesure de guider une séance de Prana Yama d'une heure
- Placer la respiration comme outil au service du mouvement, du sommeil et de la santé mentale, en étant conscient de ses limites

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 1					
9h00-9h30	Introduction	Présentation de la formation/stagiaires et objectifs - Identification des problématiques de terrain Synthèse des évaluations de préformation, debrief de la préformation	Retour sur les questionnaires pré formation Evaluation du niveau/attentes et objectifs des stagiaires	Méthode participative prise de parole	Evaluation des acquis sous forme d'échange
9h30-10h15	I. Rencontrer la respiration	Analyse visuelle et manuelle de la respiration	Prendre conscience de la variété de la fréquence des asynchronies des patterns respiratoires,	Méthode participative Expérience directe Binômes Prise de parole	Évaluation des acquis sous forme d'échange
10h15-10h45	I. Rencontrer la respiration	Les sections respiratoires Conscientiser son propre souffle	Comprendre la respiration intégrale Développer son interoception	Méthode participative Expérience directe Prise de parole	Évaluation des acquis sous forme d'échange
PAUSE					
11h - 11h45	I. Rencontrer la respiration	Les moyens d'évaluation formels spirométrie, capnographie, oxymétrie	Maitriser les évaluations chiffrées et les modélisations respiratoires accessibles au cabinet	Méthode participative Prise de parole Cas cliniques Supports visuels	Évaluation des acquis sous forme d'échange
11h45 - 12h30	I. Rencontrer la respiration	Les moyens d'évaluation formels : spirométrie, capnographie, oxymétrie	Maitriser les évaluations chiffrées et les modélisations respiratoires accessibles au cabinet	Atelier en petits groupes	Évaluation des acquis sous forme d'échange

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
REPAS					
13h30-14h30	II. Focus VAS	L'importance et la gestion du nez	Comprendre la porte d'entrée respiratoire primaire Savoir assurer sa perméabilité En refaire le mode respiratoire principal	Méthode participative Cas cliniques Prise de parole Supports visuels Expérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
14h30 - 15h30	II. Focus VAS	La respiration à l'effort : nasale, toujours ? Quelles aides techniques proposer ?	Sortir du dogme : le nez selon l'intensité, le rythme respiratoire à privilégier, les apnées dynamiques	Méthode participative Cas cliniques Prise de parole Supports visuels Expérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
PAUSE					
15h45 - 16h30	III. Mobilité thoracique	Postures issues du yoga	Mettre une cage thoracique en mouvement pour accéder aux poumons	Méthode participative Prise de parole Expérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
16h30 - 17h00	III. Mobilité thoracique	Postures issues du yoga	Mettre une cage thoracique en mouvement pour accéder aux poumons	Méthode participative Prise de parole E xpérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
17h00 - 17h45					
17h45 - 18h00	Assimilation/ Question/Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues de la journée	Méthode participative	Auto-évaluation

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 2					
9h00-9h15	Retour pédagogique	Rappel sur les notions clés de la veille	Rétention des connaissances	Méthode participative temps d'échange	Quizz
9h15 - 10h15	IV. Prana Yama	Maitriser les différents motifs d'égalisation de l'inspiration et de l'expiration (incluant les triangles, les carrés, la cohérence cardiaque)	Sentir et comprendre les effets des célèbres motifs respiratoires symétriques : concentration, ancrage, capacité attentionnelle. Intéroception	Supports bibliographiques Visuels Expériences directes Questions et échanges	Evaluation des acquis sous forme d'échanges
PAUSE					
10h30-11h45	V. Système nerveux x Respiration	Comprendre les liens entre systèmes sympathique, parasympathique, et mode respiratoire. Savoir employer la respiration comme clef d'accès au SN.	Placer la respiration comme outil de maitrise du mental, du sommeil, du sommeil, de l'axe hypothalamo-hypophysaire	Supports bibliographiques Visuels	Evaluation des acquis sous forme d'échanges
11h45-12h30	V. Système nerveux x Respiration	Comprendre les liens entre systèmes sympathique, parasympathique, et mode respiratoire. Savoir employer la respiration comme clef d'accès au SN.	Placer la respiration comme outil de maitrise du mental, du sommeil, du sommeil, de l'axe hypothalamo-hypophysaire	Supports bibliographiques Visuels	Evaluation des acquis sous forme d'échanges
REPAS					

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
REPAS					
13h30-14h30	IV. Prana Yama	L'importance de la langue : retentissement sur les apnées du sommeil, la posture, le mode ventilatoire. Bilan et exercices indispensables	Prendre en considération la langue dans l'approche respiratoire, être en mesure de donner les conseils de prévention	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
14h30 - 15h30	IV. Prana Yama	Inverser les temps : les multiples façon de favoriser l'expiration pour se plonger en hibernation	Savoir construire une séance pour diminuer la FC, la TA, la vigilance, pour favoriser le parasympathique	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
PAUSE					
15h45 - 16h30	IV. Prana Yama	Inverser les temps : les multiples façon de favoriser l'expiration pour se plonger en hibernation	Savoir construire une séance pour diminuer la FC, la TA, la vigilance, pour favoriser le parasympathique	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
16h30 - 17h00	V. Système nerveux	Techniques d'induction pour favoriser l'accès à une maîtrise respiratoire fine (scan corporel, hypnorelaxation, méditation) La respiration : une pratique spirituelle?	Distinguer méditation et relaxation, savoir quand et comment employer l'une ou l'autre pour affiner la maîtrise respiratoire. Bien définir son rôle, et savoir réorienter.	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
17h00 - 17h45					
17h45 - 18h00	Assimilation/ Question/ Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues de la journée	Méthode participative / temps d'échange	Auto-évaluation

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 3					
9h00-9h15	Prana Yama Mobilité thoracique	Techniques diaphragmatiques : hypopressif, normopressif, techniques manuelles, renforcement des inspireurs	Optimiser l'efficacité du muscle inspireur principal	Exercices pratiques seul et en duo	Echanges et feedback des kinés/patients
9h15 - 10h15	Rencontrer la respiration	Savoir mener un bilan complet respiratoire Permettant de définir des objectifs clairs et priorités. Savoir quand réorienter, et où poser les limites.	Savoir mener un bilan complet respiratoire permettant de définir des objectifs clairs et priorités. Savoir quand réorienter, et où poser les limites. Quand être puridisciplinaire ?	Support du bilan transmis Bilan collectif d'un ou plusieurs participants	Echanges et feedback des kinés/patients
PAUSE					
10h30-11h45	Rencontrer la respiration	Savoir mener un bilan complet respiratoire Permettant de définir des objectifs clairs et priorités. Savoir quand réorienter, et où poser les limites.	Savoir mener un bilan complet respiratoire Permettant de définir des objectifs clairs et priorités. Savoir quand réorienter, et où poser les limites.	Support du bilan transmis Bilan collectif d'un ou plusieurs participants	Echanges et feedback des kinés/patients
11h45-12h30	Prana Yama	Favoriser l'inspiration, accélérer : flush, HV, respiration du feu, de la forge, Wim Hof	Comprendre les dangers et les intérêts d'une respiration rapide	Bibliographie, exercices pratiques	Echanges et Feedback
REPAS					
13h30 - 14h30	Mobilité Thoracique	Les 3 diaphragmes, l'abdomen, le périnée, les lombaires : la respiration intégrée dans une dynamique globale	Comprendre la place de la respiration dans le mouvement et sur les autres sphères que pulmonaire, cardiaque et vasculaire	Bibliographie, exercices pratiques, supports visuels	Echanges et Feedback
14h30-15h30	VI. Oral	Les élèves deviennent enseignants : quel choix de mots pour quel effet, quelle pédagogie, quelle conception pour une séance complète adaptée à l'individu	Placer les étudiants dans l'action et la création d'une séance complète, avec des objectifs adaptés et une cohérence interne	Passage à l'oral, Rédaction de la séance par écrit, en fonction de différents cas cliniques	Barème partagé, évaluation collégiale

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
PAUSE					
15h45 - 17h30	VI. ORAL	Élèves en posture d'enseignant : quel choix de mots pour quel effet, quelle pédagogie, quelle conception pour une séance complète adaptée à l'individu	Placer les étudiants dans l'action et la création d'une séance complète Avec des objectifs adaptés et une cohérence interne Quelle aide technique et quand ? Quelle consigne, quel contact ?	Passage à l'oral Rédaction de la séance par écrit en fonction des différents cas cliniques	Barème partagé, évaluation collégiale
17h30-18h00	Assimilation/ Question/ Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues	Méthode participative temps d'échange	Questionnaire et Quizz post formation
FIN DE FORMATION					

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- Un document théorique de synthèse sera proposé aux participants avant le cours
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Ce questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formation sera notamment présente sur ce questionnaire pré-formation
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Evaluation des pratiques post formation par questionnaire en ligne
- Mises en situation et cas cliniques
- Tour de table à chaque début de journée sur les questions et précisions
- Formulaire d'évaluation de la formation à J+1 : formulaire à chaud évaluant l'organisation de la formation, la qualité pédagogique du formateur, le contenu, l'autoévaluation et l'acquisition des objectifs définis en amont
- Questionnaire post-formation pour le formateur : évaluation des moyens techniques à disposition, des objectifs remplis ou en cours d'acquisition et les stratégies / techniques communes à adopter si nécessaire pour acquisition.
- Questionnaire post-formation (J+30)

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de cours informatique et papier
- Plateforme en ligne, cas cliniques en ligne.
- L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas
- Utilisation de support anatomique - matériel de musculation ...
- Méthode explicative
- Méthode participative
- Cas cliniques
- Travaux de groupe

