

PLAN DE COURS

FORMATION EN LIGNE



ANATOMIE MUSCULAIRE AVANCÉE ET POINTS GÂCHETTES EN LIGNE

30 heures

Formatrice

Nathalie Girard

Masso-kiné-orthothérapeute

FORMATRICE

Nathalie Girard a débuté le travail dans le domaine de la santé à l'hôpital de Chibougamau en 1989 comme thérapeute en réadaptation physique. Elle a été dans le domaine de la physiothérapie jusqu'en 2004. En 1999, elle décide de faire sa formation en massage suédois au CPC de Québec. Dès ce moment, elle tombe en amour avec la massothérapie. Elle réussit ces examens d'équivalences pour être diplômée comme masso-kiné-orthothérapeute en 2001.

Dès 2000, elle débute l'enseignement et au fil des années plusieurs formations s'ajoutent à son enseignement. Elle a décidé de faire une spécialité avec le système musculaire qui lui permet de former des thérapeutes qui peuvent travailler en relation avec les autres professionnels de la santé.

DESCRIPTION DU COURS

Cette formation permet l'approfondissement des notions d'anatomie musculosquelettique et la recherche de précision dans la localisation des structures osseuses et musculaires. L'étudiant élargira ses connaissances sur la capacité de douleur référée d'un point gâchette actif. Une meilleure connaissance des muscles et de leurs actions sur les articulations est essentielle à la compréhension de la problématique d'un client. L'importance de bien réchauffer le muscle avant de s'adresser à la tension précise du point gâchette est capitale. Nous verrons dans cette formation les manœuvres du massage suédois, la déprogrammation neuromusculaire, la levée de tension musculaire et l'étirement du muscle.

COMPÉTENCES VISÉES

- Approfondir votre connaissance des origines-insertions-actions du muscle.
- Connaître le ou les points gâchettes du muscle avec leur douleur référée.
- Découvrir quel muscle travailler pour une pathologie spécifique.
- Connaître les manœuvres pour déprogrammer le point gâchette actif.

NOTES DE COURS

Les notes seront disponibles sur votre compte en ligne en formule PDF.

Volumes de références :

- Biel Andrew, Topoguide du corps 2^e édition, Édition Desiris 2022.
- Muscolino Joseph E., Manuel de palpation osseuse et musculaire 2^e édition, Édition Masson 2018.
- Logicien de projection, Visible Body Muscles, <https://www.visiblebody.com/fr/>

ÉVALUATION *	NOTES DE PASSAGE
Mini test 1	80%
Mini test 2	80%
Mini test 3	80%
Mini test 4	80%
Examen final	80%

*Notez que les questions et le nombre de questions sont modifiables sans préavis.

DISPONIBILITÉ DU FORMATEUR

Nom : Nathalie Girard

Courriel : info@ecolehetre.ca

Inscrire dans l'objet du courriel : « Ana avancée en ligne »

Téléphone : 418-907-9499 (du lundi au vendredi entre 9h et 17h)

Présentation des modules

MODULE 1

01. Présentation et mobilité articulaire
02. Axes, plans et mouvements des articulations

MODULE 2

03. Flexibilité et points gâchettes
04. Déprogrammation neuromusculaire et levée de tension musculaire et automassage

Mini test 1

MODULE 3

05. Théorie cervicale partie 1 - Scm, scalènes, trapèzes
06. Théorie cervicale partie 2 - Élévateur de la scapula, rhomboïdes, splénius tête et cou, semi-épineux tête et cou, suboccipitaux
07. Massage région cervicale

Mini test 2

MODULE 4

08. Théorie membre supérieur partie 1 – Deltoïdes, grand pectoral, petit pectoral, subclavier
09. Théorie membre supérieur partie 2 - Dentelé antérieur, biceps brachial, coraco-brachial, brachial et défilé thoraco-brachial
10. Massage bras face antérieure
11. Théorie muscles de l'épaule postérieure – Supra-épineux, infra-épineux, petit rond, subscapulaire, grand rond, grand dorsal, triceps brachial et pathologies de l'épaule
12. Massage bras face dorsale et région du creux de l'aisselle

MODULE 5

13. Théorie muscles de l'avant-bras postérieur – Brachio-radial, long extenseur radial du carpe, court extenseur radial du carpe, extenseurs des doigts, extenseur du 5e doigt, extenseur ulnaire du carpe et épicondylite latérale
14. Massage de l'avant-bras postérieur
15. Théorie muscles de l'avant-bras antérieur – Fléchisseur ulnaire du carpe, long palmaire, fléchisseur radial du carpe, rond pronateur, fléchisseur superficiel des doigts, fléchisseur profond des doigts et pathologie du tunnel carpien et nerf ulnaire
16. Massage de l'avant-bras antérieur

Mini test 3

MODULE 6

17. Théorie muscles abdominaux – Oblique externe, droit de l'abdomen, oblique interne, transverse de l'abdomen, diaphragme, intercostaux externes et internes, dentelé postérieur inférieur, dentelé postérieur supérieur, érecteurs du rachis
18. Massage tronc antérieur et postérieur et étirement du carré des lombes, psoas et quadriceps

MODULE 7

19. Théorie muscles cuisse antérieure – Psoas, iliaque, sartorius, tenseur du fascia lata, quadriceps
20. Massage cuisse antérieure
21. Théorie muscles cuisse interne – Grand adducteur, long adducteur, court adducteur, pectiné, gracile
22. Massage cuisse interne

MODULE 8

23. Théorie des muscles fessiers – Grand fessier, moyen fessier, petit fessier, piriforme et syndrome du piriforme
24. Massage des muscles fessiers et étirement moyen fessier et TFL
25. Théorie muscles cuisse postérieure – Ischio-jambiers et pathologies du genou
26. Massage de la cuisse postérieure et étirement psoas couché ventral

MODULE 9

27. Théorie muscles de la jambe – Tibial antérieur, long extenseur des orteils, fibulaires, triceps sural, muscles profonds de la jambe et mot de la fin
28. Massage de la jambe et du pied

Mini test 4

Examen final

LA FORMATION COMPREND :

- Un accès illimité en tout temps des vidéos de la formation en ligne achetée pendant 6 mois.
- Des notes de cours téléchargeable et imprimable en format PDF.
- Une attestation de 30 heures de formation envoyée par courriel lorsque vous avez complété et réussi votre formation.
- Un accès à la communauté Facebook selon la formation achetée pour poser vos questions et avoir un suivi.

PRATIQUE SUPERVISÉE EN CLASSE

Une fois que vous avez complété votre cours en ligne, il est possible d'ajouter 15 heures de pratiques supervisées en présentiel pour votre formation.

Ceci vous donne une attestation supplémentaire de 15 heures.

Tous les détails vous seront envoyés par courriel lors de votre inscription à la formation en ligne.