

Formation au Shiatsu Traditionnel, Niveau I
en vue de l'obtention du Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu

PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Connaître et maîtriser les techniques du Shiatsu traditionnel, Niveau I, théorie et pratique.
- Comprendre et assimiler les principes régissant l'énergétique traditionnelle chinoise, Niveau I
- Savoir pratiquer le DO IN et la Technique Matthias Alexander à des fins de préparation corporelle.

La formation complète est sanctionnée par un Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu.

Sa durée est fixée à 126 heures de formation pour le Niveau I, accomplies en 18 jours de formation.

Public visé et prérequis

Public visé :

- les professionnels de santé en activité, qui souhaitent ajouter une pratique énergétique à leurs outils
- les personnes en activité qui souhaitent opérer une reconversion professionnelle dans les domaines de prévention en matière de santé naturelle, de gestion du stress, et de prévention des troubles musculo-squelettiques. Ces personnes seront en capacité d'intervenir en entreprise ou créer leur propre entreprise (micro-entreprise ou libéral).
- les actifs du secteur public ou privé qui souhaitent acquérir des outils pour améliorer leur résistance physique et nerveuse face au stress et aux impératifs de leurs professions respectives.
- les sportifs, professionnels ou amateurs, et les professions liées aux sports, qui souhaitent adjoindre à leurs connaissances des techniques de prévention des troubles musculo-squelettiques.
- les pratiquants et enseignants d'arts énergétiques (arts martiaux, Tai Chi, Qi Kong...) qui souhaitent approfondir leurs connaissances des troubles psycho-physiques de leurs élèves.
- les particuliers qui souhaitent acquérir pour eux-mêmes des techniques de prévention et d'entretien de la santé au quotidien.

Prérequis : Il n'y a pas de pré-requis en termes de diplômes ou d'expérience. Il sera demandé un CV, accompagné d'une lettre de motivation, qui seront suivis d'un ou plusieurs entretiens avec le directeur pédagogique, en présentiel au siège de RESPIRE SHIATSU ou en visio-conférence ou par téléphone.

Accessibilité aux personnes handicapées : Il est proposé aux personnes handicapées ou qui rencontrent des difficultés physiques particulières, et qui souhaitent effectuer cette formation, de nous contacter afin d'examiner conjointement les compensations disponibles.

En cas d'impossibilité d'effectuer la formation, il sera proposé des pistes de ré-orientation.

Organisation et fonctionnement de la formation

Dates de la formation

L'action de formation aura lieu du 28 / 11 / 2020 au 27 / 06 / 2021

28 et 29 / 11 / 2020

12 et 13 / 12 / 2020

16 et 17 / 01 / 2021

13 et 14 / 02 / 2021

13 et 14 / 03 / 2021

17 et 18 / 04 / 2021

8 et 9 / 05 / 2021

30 et 31 / 05 / 2021

26 et 27 / 06 / 2021

Durée totale de la formation : Le Niveau I de la formation comprend 18 jours, soit 126 heures.

Horaires : la formation a lieu :

de 9h30 à 13h et de 14h45 à 18h45 les samedis et de 9h30 à 13h et de 14h45 à 17h45 les dimanches
soit 14 h par session de 2 jours

Rythme : discontinu

Mode d'organisation pédagogique : en présentiel

Lieu de formation : en centre de formation, à l'Ecole de la Respiration,
dans les locaux du Centre Atma, 50 rue des Lices, 84000, Avignon

Contenu de formation, Détail :

Le Shiatsu :

- Historique du Shiatsu, définition du Shiatsu, définition des principes du Zen Shiatsu, son fondateur, Shizuto Masunaga, cadre de la relation donneur-receveur
- Les limites, précautions et contre-indications du Shiatsu. le code de déontologie. le cadre

institutionnel

- Les différentes postures du donneur de Shiatsu, la notion de *Hara*
- les différentes techniques de pression des mains
- les différentes postures du receveur
- les enchaînements du Shiatsu : Kata Dorsal, Kata Frontal, Kata Latéral, Kata Assis (Niveau I)

L'Énergétique Traditionnelle :

- la cosmogénèse Taoïste, Le Tao, la relation Ciel-Terre, le non-agir
- le concept de Qi (ou Ki = énergie), les différentes formes du Qi , les polarités Yin-Yang, la trilogie Qi-Jing-Shen, les différentes voies de circulation du Qi
- le concept de méridien, les 12 méridiens nourriciers, l'horloge circadienne, le concept de loge énergétique (association méridien Yin-méridien Yang)
- les 3 Foyers, 3 étages, 3 fonctions
- les 6 énergies climatiques, les 4 saisons, les 5 éléments et leurs influences sur l'humain. les possibilités de régulation des excès et des insuffisances.

Préparation Corporelle

- la notion de posture juste, les précautions et contre-indications des mouvements et des postures
- les échauffements préparatoires
- la respiration, théorie et pratique. Impact des effets délétères d'une respiration incomplète sur le corps et la psyché, comment y remédier par les mouvements
- les étirements de méridiens et les mouvements du Do In
- les réflexes posturaux et la verticalité, théorie et pratique
- appareil musculaire et appareil sensoriel, leurs rôles, leurs impacts dans la posture au quotidien, théorie et pratique
- l'impact du stress et des émotions sur les différents systèmes (respiratoire, circulatoire, neuro-musculaire...), théorie et pratique

Progression pédagogique : *En annexe*

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

- Moyens pédagogiques :
 - Diaporamas commentés
 - Démonstrations pratiques
 - Livret PDF, Niveau I (en fin de Niveau I)
 - Bibliographie
- **Moyens techniques :**

- salle équipée de Tatamis, tapis, et coussins appropriés à la pratique corporelle et à la pratique du Shiatsu
- vidéoprojecteur
- paperboard
- squelette, colonne vertébrale, bassin grandeur nature
- mannequin de méridiens d'acupuncture
- planches de méridiens
- planches anatomiques
- extraits de textes fondateurs de l'énergétique traditionnelle et du Shiatsu

● **Moyens d'encadrement :**

Les diplômes, titres et références de la personne chargée de la formation Niveau I sont indiqués ci-dessous :

Catherine Cohen-Hadria

- Formatrice Shiatsu Traditionnel, Agréée FFST, avril 2019
- Formatrice Do In, Agréée Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, juin 2018
- Praticienne de Shiatsu traditionnel, Agréée Fédération Française de Shiatsu Traditionnel juin 2014, expérience professionnelle de 5 ans en cabinet de soins individuels
- Praticienne de Technique Matthias Alexander, Agréée ATI, 1990 (Alexander Technique International FR), expérience professionnelle depuis 1990 auprès de chanteurs, danseurs, musiciens, circassiens professionnels (posture et respiration) et auprès des acteurs de l'entreprise (postures au travail)
- Formatrice Technique Matthias Alexander depuis 1999, Agréée ATI France, expérience professionnelle en formation de professeurs de la méthode de 1999 à 2016
- Formée en énergétique traditionnelle chinoise, Modules acupuncture et médecine manuelle, 2009-Animatrice Do In, 2005, expérience professionnelle de 6 années de cours collectifs hebdomadaires et stages
- Maîtrise et Capes Anglais, 1982, expérience professionnelle en collège, lycée public et privé de 1981 à 1988, expérience de traductrice de 1988 à 1991
- Directrice de compagnie de danse-théâtre Jeune Public de 1990 à 2013
- Formée en Chi Nei Zang, massage traditionnel du ventre, 2013

Moyens permettant le suivi et l'évaluation des résultats

- **Suivi de l'exécution :** Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée de formation et attestations de présences individuelles.

Questionnaire de satisfaction remis aux stagiaires en milieu et fin de Niveau I : ce questionnaire a pour but de collecter les avis des stagiaires sur la qualité de la formation, du ou des formateurs, et sur les modalités d'exécution de la formation.

- **Evaluation des résultats** : Le Niveau I (Année 1) est sanctionné par un suivi de contrôle continu, théorie et pratique, et un examen final, théorie et pratique, effectué au sein du centre de formation.
 - Contrôle continu des connaissances théoriques : Des questionnaires de contrôle de connaissances (QCM et questions ouvertes) sont soumis aux stagiaires dans un temps limité, au cours de chaque session de formation. La correction est effectuée en commun à l'issue du questionnaire.
 - Examen écrit de fin de Niveau I, Théorie : cet examen écrit reprend les principes fondamentaux régissant le Shiatsu et l'énergétique traditionnelle chinoise vus au cours de cette Année 1.
 - Contrôle continu des connaissances pratiques : l'évaluation pratique en contrôle continu comprend, lors d'une session sur deux pour chaque stagiaire, une démonstration devant l'ensemble du groupe d'un sujet parmi les sujets suivants : démonstration de trajets de méridiens, de points spécifiques, d'observation des caractéristiques énergétiques du receveur, de récapitulation des contre-indications, de mise en pratique d'un segment de Shiatsu.
 - Examen pratique de fin de Niveau I : Un Shiatsu est donné par chaque stagiaire avec le formateur en receveur en fin de 1ère année, dans un temps donné, afin d'évaluer de façon bienveillante et constructive la progression du stagiaire.
A l'issue de ces examens de fin de Niveau I, un bilan de formation, Niveau I, sera adressé au stagiaire, ainsi qu'un certificat de formation Niveau I.

Modules Complémentaires :

Afin d'obtenir la certification auprès de la FFST, il est demandé en complément de cette formation en présentiel trois modules obligatoires qui sont à effectuer auprès d'autres organismes de formation. Les inscriptions, règlements et certifications sont à effectuer auprès de ces différents organismes. Seule la certification finale est à remettre à l'organisme Respire Shiatsu :

1. **Anatomie-Physiologie, Niveau I et II** : cette formation de base comprend 100 h de formation. Elle est prodiguée par un professionnel du secteur paramédical ou par un organisme conventionné et sanctionnée par l'attribution d'un certificat de formation. Il est fortement recommandé de commencer ce module d'anatomie dès la première année de formation (Niveau I).
2. **Formation aux Premiers Secours (PSC I)** : cette formation s'effectue auprès de la Croix Rouge ou des Sapeurs Pompiers. Elle est sanctionnée par un certificat de formation. Exigible en fin de Niveau I.

Les professionnels du secteur paramédical et d'autres titulaires de diplômes sont dispensés de ces formations sur présentation de leurs diplômes. La liste des dispenses est à consulter dans le Programme de Formation édité par la FFST disponible sur notre site.

3. **Séances à recevoir;** Il est demandé aux stagiaires en formation de recevoir un minimum de 3 séances de Shiatsu Traditionnel au cours de la formation Niveau I, prodiguées par des Praticiens certifiés auprès de la FFST. Des attestations de suivi de séances seront demandées. Exigible en fin de Niveau I.

ANNEXE

Progression pédagogique détaillée : programme donné à titre indicatif

Jour 1 matin nov	Pratique corporelle préparatoire : postures et respiration, Do In / Technique Alexander	Shiatsu, Théorie : historique du Shiatsu, définition du Shiatsu, définition des principes du Zen Shiatsu, son fondateur Shizuto Masunaga, cadre de la relation donneur-receveur, précautions et contre-indications	Shiatsu, Pratique : les différentes postures du donneur, la notion de <i>Hara</i> , le <i>Kata</i> Dorsal I, démonstration et pratique en binômes
Jour 1 après-midi nov	Pratique corporelle préparatoire : postures et respiration, Do In / Technique Alexander	Shiatsu, Pratique : <i>Kata</i> Dorsal II, démonstration et pratique en binômes	Energétique traditionnelle, Théorie : la cosmogénèse taoïste, le tao, la relation au Ciel et à la Terre, le concept de méridien, le concept de loge énergétique (Yin-Yang), le méridien Reins, les points principaux, pratique : repérage en binômes
Jour 2 matin nov	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu, Pratique : <i>Kata</i> Dorsal III, démonstration et pratique en binômes	Energétique traditionnelle, Théorie : la notion de Qi et de contact énergétique, les différentes formes de Qi (Niveau I), les fonctions du Qi (Niveau I)
Jour 2 après-midi nov	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : <i>Kata</i> Dorsal, I,II,III, révision des acquis en binômes	Energétique traditionnelle, Théorie : l' organe reins, approche de la physiologie (occidentale et MTC) et des fonctions (Niveau I)
Jour 3 matin dec	Pratique corporelle : postures et respiration, Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : le <i>Kata</i> Dorsal révision des acquis	Energétique traditionnelle, Théorie : la notion de Yin Yang , ses applications aux organes et loges énergétiques

Jour 3 après-midi dec	Pratique corporelle : étirements et respiration : Do In / Technique Alexander	le <i>Kata</i> Dorsal V, démonstration et pratique en binômes	<u>Evaluation I Théorie</u> (QCM) <u>Evaluation I Pratique</u> : les postures du donneur de Shiatsu
Jour 4 matin dec	Pratique corporelle : étirements et respiration : Do In / Technique Alexander	le <i>Kata</i> Dorsal VI, démonstration, pratique en binômes	Energétique traditionnelle, Théorie : le méridien Vessie, les points principaux, le trajet pratique : repérage en binômes
Jour 4 après-midi dec	Pratique corporelle énergétique : respiration et voix, les sons des organes	Shiatsu Pratique : Kata Dorsal, I,II,III, IV, V,VI révision des acquis en binômes	Energétique traditionnelle, Théorie : l'organe vessie, approche de la physiologie (occidentale et MTC) et des fonctions (Niveau I)
Jour 5 matin janv	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Dorsal, Révisions Réponses aux questions Kata Frontal, I, démonstration et pratique en binômes	
Jour 5 après-midi janv	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique du méridiens Estomac, les points principaux	
Jour 6 matin janv	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, II	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique du méridien Estomac, les fonctions
Jour 6 après-midi janv	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Energétique traditionnelle, Pratique : repérage en binômes du méridien Estomac, et points principaux	<u>Evaluation II, Théorie</u> : QCM <u>Evaluation II, Pratique</u> : Le Kata Dorsal (par segments)
Jour 7 matin fev	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, révisions	<u>Evaluation III, théorie</u> (QCM) <u>Evaluation III pratique</u> : le Kata Frontal (par segments)
Jour 7 après-midi fev	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, III	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique du méridiens Rate-Pancréas, les points principaux
Jour 8 matin fev	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In /	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, IV	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique Rate-Pancréas, les fonctions

	Technique Alexander		
Jour 8 après-midi fev	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	temps de questions-réponses	Shiatsu Pratique : Kata Frontal révision des acquis en binômes
Jour 9 matin mars	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, révisions	<u>Evaluation III, théorie</u> (QCM) <u>Evaluation III, pratique</u> : le Kata Frontal (par parties)
Jour 9 après-midi mars	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique des méridiens Poumons et Gros Intestins, les points	
Jour 10 matin mars	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, V	Questionnaire de satisfaction des stagiaires de mi-formation
Jour 10 après-midi mars	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander méditation sonore guidée	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, V	Energétique Traditionnelle, théorie : loge énergétique Poumons et Gros Intestin, leurs fonctions
Jour 11 matin avril	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Frontal, révisions	<u>Evaluation IV, théorie</u> (QCM) <u>Evaluation IV, pratique</u> : le Kata Frontal (par parties)
Jour 11 après-midi avril	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique des méridiens Foie et Vésicule Biliaire, les points principaux	Energétique traditionnelle théorie : les 6 énergies climatiques, les 4 saisons,, Niveau I
Jour 12 matin avril	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Latéral II	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique des méridiens Foie et Vésicule Biliaire, les points principaux
Jour 12 après-midi avril	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Latéral, III	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique Foie et Vésicule Biliaire les fonctions
Jour 13 matin mai I	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Latéral, révisions	<u>Evaluation V, théorie</u> (QCM) <u>Evaluation V, pratique</u> : le Kata Latéral (par segments)
Jour 13 après-midi	Pratique corporelle : mouvements et respiration :	Energétique traditionnelle, Théorie : la loge énergétique des méridiens	Shiatsu Pratique : Kata Latéral, IV

mai I	Do In / Technique Alexander méditation silencieuse	Coeur et Intestin Grêle, les points principaux	
Jour 14 matin mai I	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Latéral V	
Jour 14 après-midi mai I	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Latéral VI	Energétique Traditionnelle : la loge énergétique Coeur et Intestin Grêle, les fonctions
Jour 15 matin mai II	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Latéral, révisions	<u>Evaluation V. Théorie</u> (QCM) <u>Evaluation Pratique V.</u> le Kata Latéral (par segments)
Jour 15 après-midi mai II	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Latéral, VII	Énergétique traditionnelle, théorie, les 3 Foyers, définition, fonctions, applications, I
Jour 16 matin Mai II	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique Kata Latéral	Energétique Traditionnelle, Théorie, les 5 éléments (ou 5 Mouvements), Niveau I
Jour 16 après-midi Mai II	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : Kata Assis, démonstration et pratique en binômes	Energétique Traditionnelle, Théorie, la loge énergétique Maître du Coeur, Triple Réchauffeur / Pratique : les points principaux, repérage
Jour 17 matin juin	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu pratique : Kata Assis II	<u>Evaluation finale de Niveau I, Pratique</u> Shiatsu en individuel avec un formateur en receveur / Révisions du reste du groupe
Jour 17 après-midi juin	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	<u>Évaluation finale de Niveau I, pratique</u> Shiatsu en individuel avec un formateur en receveur / Révisions du reste du groupe	Énergétique traditionnelle : révision Questions réponses sur les cas concrets rencontrés par les stagiaires
Jour 18 matin	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu pratique : Révision des Katas	Évaluation finale de Niveau I, Théorie (30 mn)
Jour 18 après-midi	Pratique corporelle : mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu pratique : Révision des Katas (suite) questions- réponses	Questionnaire de satisfaction de fin de formation Conclusion de la session Niveau I perspectives