

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

PROGRAMME DE FORMATION 2021-2022

Objectifs de la 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 pour le Niveau I est fixée à 132 heures de formation en face à face pédagogique, accomplies en 14 jours de formation en présentiel et 12 sessions en distanciel (les sessions en distanciel sont réservées à une partie de la théorie).

Public visé et prérequis

Public visé :

- les professionnels de santé en activité, qui souhaitent ajouter une pratique de soin 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, de prévention des troubles musculo-squelettiques, des risques psycho-sociaux. 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, les professions liées aux sports ou aux arts de la scène, 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 (description de parcours professionnel), accompagné d'une lettre de motivation, lors d'un ou plusieurs entretiens avec la directrice pédagogique, soit en présentiel au siège de RESPIRE SHIATSU, soit 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 27 / 11 / 2021 au 8 / 05 / 2022:

• sessions en présentiel :

27 et 28 / 11 / 2021
11 et 12 / 12 / 2021
8 et 9 / 01 / 2022
12 et 13 / 02
5 et 6 / 03
26 et 27 / 03
7 et 8 / 05 / 2022

• sessions en distanciel : les mardis

30 novembre 2021 / 7 décembre / 21 décembre / 4 janvier / 18 janvier / 8 février / 22 février / 8 mars / 29 mars / 5 avril / 19 avril / 3 mai

Durée totale de la formation : Le Niveau I de la formation comprend 132 heures de formation en face à face pédagogique, accomplies 105 heures en présentiel et 27 heures en distanciel, accomplies en 14 jours de formation en présentiel et 12 sessions en distanciel.

Horaires : la formation a lieu :

- sessions en présentiel : de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30 les samedis et de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30 les dimanches
soit 15 h par session de 2 jours
- sessions en distanciel : de 19h à 21h15 les mardis 2 fois par mois (environ) de novembre à mai

Rythme : discontinu

Mode d'organisation pédagogique : Mixte, en présentiel et en distanciel

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

Nota : le lieu de formation peut être modifié en cours d'année si le contexte l'exige, tout en demeurant en région d'Avignon. Dans ce cas, les stagiaires seront informés par e-courrier avec accusé de réception par retour de mail au moins 3 semaines avant la date de la session.

Tarif de la formation Niveau I :

- **Particuliers : 1320 € net de taxe** -formation non soumise à la TVA (soit 10 € / heure de formation) + 45 € de frais de dossier d'inscription
- **Avec prise en charge par un organisme financeur :**
1950 € TTC de frais de formation + 45 € de frais de dossier d'inscription. A ce montant peuvent s'ajouter des frais supplémentaires (frais de déplacement ou autres) qui seront indiqués dans la Convention de formation.

Contenu de formation, NIVEAU I (Année 1) :

Théorie

- Historique du Shiatsu, définition du Shiatsu, le Zen Shiatsu et son fondateur, Shizuto Masunaga
- le cadre de la relation donneur-receveur, le code de déontologie, le cadre institutionnel
- Les limites, précautions et contre-indications du Shiatsu (détaillé)
- Définition du Kata, enchaînement de postures et de mouvements, ses effets sur le receveur, sur le donneur. Chaque Kata comprend des Seitais, étirements et mobilisations de méridiens et des articulations (Niveau I). Adaptations à l'âge et à la condition physique du receveur
- les 5 principes du Zen Shiatsu
- la cosmogénèse Taoïste, Le Tao, la relation Ciel-Terre-Homme, le principe de 'non-agir'
- le concept de Qi (ou Ki = énergie) , Niveau I
- les polarités Yin-Yang
- physiologie de la respiration
- l'impact du stress et des émotions sur les différents systèmes (respiratoire, circulatoire, neuro-musculaire...)
- le concept de méridien, les 12 méridiens nourriciers, trajets et points principaux, le concept de loge énergétique (association méridien Yin-méridien Yang),
 - les points Yuan, les points Lo
 - les 5 organes et les 6 entrailles creuses, leurs fonctions en physiologie occidentale, leurs fonctions en énergétique traditionnelle, approche comparative
 - les 3 Foyers, 3 étages, 3 fonctions, les points de commande, Niveau I
 - Les 5 éléments ou 5 Mouvements, les 4 saisons, les 6 énergies climatiques, Niveau I
 - Les Ben Shen et le rôle particulier du Coeur
 - Le cycle Sheng, cycle d'Engendrement, Niveau I
 - Évaluations théoriques

Pratique Niveau I

- Les différentes postures du donneur de Shiatsu, la notion de posture juste, posture et relation Ciel-Terre, la notion de Hara ou centre énergétique, le non-agir
- les différentes techniques de pression des mains
- les différentes postures du receveur
- les précautions et contre-indications des postures du receveur et des mouvements
- les 5 principes du Zen Shiatsu, leur application pratique
- les enchaînements du Shiatsu ou 'Katas' : Kata Dorsal, Kata Frontal, Kata Latéral et les Seitais
- repérage des 12 méridiens nourriciers, trajets et localisation des points principaux
- repérage des points de commande des 3 Foyers
- Ampuku : palpation abdominale des zones réflexes du ventre
- Dispensaire : pratique avec des receveurs-visiteurs, avec supervision du formateur, bilan final avec le receveur et le formateur, bilan final pédagogique avec le stagiaire et le formateur (uniquement en fin d'année, en fonction de la disponibilité)
 - Évaluations pratiques

Préparation Corporelle : pratique commune à tous les niveaux

- les échauffements préparatoires
- la respiration
- la voix
- les étirements de méridiens, les Makko Ho de Masunaga
- les mouvements du Do In
- les réflexes posturaux et la verticalité (Technique Alexander)
- approche de la méditation

Exemple de Progression pédagogique détaillée : En Annexe

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :

- Moyens pédagogiques :
 - Diaporamas commentés / planches anatomiques et de méridiens
 - Démonstrations pratiques
 - Livret PDF, Niveau I (remis en fin de formation par Niveau)
 - Bibliographie
- Moyens techniques :
 - salle équipée de Tatamis, tapis, et coussins, matériel propre à la pratique corporelle et à la pratique du Shiatsu
 - paperboard / tableau
 - squelette, colonne vertébrale, bassin grandeur nature
 - mannequin de méridiens d'acupuncture
 - planches de méridiens / d'idéogrammes
 - 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

- Formée en Chi Nei Zang, massage traditionnel du ventre, 2013
- 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

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 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.

- **Évaluation 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 effectués 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

Cette progression est donnée à titre indicatif

Sessions en présentiel			
Jour 1 matin (novembre)	Introduction Présentation de l'intervenante et du groupe Pratique corporelle préparatoire : 1H : 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 pratique en binômes
Jour 1 après-midi (novembre)	Pratique corporelle: Méditation sonore guidée et pratique du souffle	Shiatsu, Pratique : <i>Kata</i> Dorsal II, démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	Énergétique traditionnelle, Théorie : la cosmogénèse Taoïste, le Tao, la relation au Ciel et à la Terre, le non agir. La notion de Qi et de contact énergétique (Niveau I)
Jour 2 matin (novembre)	Pratique corporelle : 1H mouvements et respiration : Do In / Technique Alexander	Shiatsu, Pratique : <i>Kata</i> Dorsal III, démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	
Jour 2 après-midi	Énergétique traditionnelle, Théorie : le concept de	Énergétique traditionnelle, Pratique : repérage en binômes du méridien	Shiatsu Pratique : <i>Kata</i> Dorsal, I,II,III,



(novembre)	méridien, la loge énergétique des méridiens Reins et Vessie, les points principaux	Reins et des points principaux, leurs fonctions	révision des acquis en binômes
Jour 3 matin (décembre)	Temps de questions-réponses sur les pratiques effectuées en dehors de la formation Pratique corporelle : 1H postures et respiration, Do In / Technique Alexander	Shiatsu Pratique : le <i>Kata</i> Dorsal IV, démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	
Jour 3 après-midi (décembre)		Shiatsu Pratique : le <i>Kata</i> Dorsal V, démonstration pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	<u>Evaluation I Théorie</u> (QCM) <u>Evaluation I Pratique</u> : les postures du donneur de Shiatsu
Jour 4 matin (décembre)	Pratique corporelle : 1H étirements de méridiens et respiration : Do In / Technique Alexander	le <i>Kata</i> Dorsal V, démonstration, pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	Énergétique traditionnelle, Pratique : repérage en binômes du méridien Vessie et des points principaux, leurs fonctions
Jour 4 après-midi (décembre)	Pratique corporelle énergétique : respiration et voix, les sons des organes Reins et Vessie	Shiatsu Pratique : <i>Kata</i> Dorsal complet révision des acquis en binômes supervisée par le formateur	
.....			
Jour 17 matin juin	Pratique corporelle : 1H Do In/Technique Alexander	Shiatsu pratique : <i>Kata</i> Assis (fin) pratique en binômes supervisée par le formateur corrections et adaptations	
Jour 17 après-midi juin	Méditation guidée	<u>Évaluation finale de Niveau I, théorie</u> : 45 mn	<u>Evaluation finale de Niveau I, Pratique</u> Shiatus en individuel avec un stagiaire en receveur : 45 mn (sur l'un des 3 <i>Katas</i> tirés au sort, hors <i>Kata</i> Assis) Formateur en observateur Puis changement de binômes
Jour 18 matin	Pratique corporelle : 1H Do In/Technique Alexander	Shiatsu pratique : <i>Kata</i> Assis complet	
Jour 18 après-midi	Méditation sonore guidée	Shiatsu pratique : questions- réponses sur l'ensemble des 4 <i>Katas</i> Énergétique traditionnelle : Questions réponses sur les cas concrets rencontrés par les stagiaires	Questionnaire de satisfaction de fin de formation Conclusion de la session Niveau I perspectives