

PROGRAMME DE FORMATION

Initiation à la kinésiologie

1. Identification du module

- Intitulé du module : Initiation à la kinésiologie
- Durée : 2 jours (14 heures)
- Public visé : personnes souhaitant découvrir la kinésiologie en perspective de débiter un cursus de 600h validant.
- Prérequis nécessaires : Aucun prérequis, accessible à tous
- Modalités : présentiel

2. Objectifs pédagogiques

- Décrire les principes fondamentaux de la kinésiologie et ses différents champs d'intervention.
- Expliquer le fonctionnement du test musculaire et réaliser les 5 pré-tests de base.
- Identifier les liens entre émotions, évènements vécus et déséquilibres.
- Utiliser le baromètre du comportement pour explorer l'état émotionnel d'une personne.
- Mettre en œuvre les techniques de défusion, d'infusion et d'intégration dans un cadre d'équilibrage simple.
- Expérimenter une posture d'écoute, de non-jugement et de respect du rythme de la personne accompagnée.

3. Compétences visées

- Comprendre et expliquer les bases de la kinésiologie appliquée, ses objectifs et ses champs d'application.
- Effectuer un test musculaire de manière fiable, en respectant les protocoles de préparation et les pré-tests essentiels.
- Observer les déséquilibres en lien avec les émotions et les événements de vie.
- Utiliser des outils de base comme le baromètre du comportement pour accompagner
- Une prise de conscience émotionnelle.
- Appliquer des techniques simples d'équilibrage énergétique, telles que la défusion, l'infusion, et l'intégration.
- Adopter une posture relationnelle bienveillante et respectueuse, en accord avec les valeurs fondamentales de la kinésiologie.

4. Contenu détaillé du module

Séquence 1 : Accueil, cadre et posture du kinésologue (1h30)

Objectifs : Comprendre les fondements de la kinésiologie et le cadre éthique de la pratique

Contenus :

- Présentation du stage, de ses objectifs et de son cadre
- Historique et origines de la kinésiologie
- Les grands courants (Touch for Health, 3 en 1, etc.)
- Les champs d'intervention (santé, émotionnel, apprentissage, posture, etc.)
- La posture d'accompagnement : non-jugement, écoute, respect du rythme de l'autre

Méthodes pédagogiques : exposés interactifs, échanges, partage d'expériences

Séquence 2 : Le test musculaire et les 5 pré-tests (4h00)

Objectifs : Apprendre à utiliser le test musculaire comme outil de dialogue avec le corps

Contenus :

- Définition et rôle du test musculaire
- Démonstration du test sur le deltoïde antérieur
- Pratique guidée entre participants
- Apprentissage et mise en œuvre des 5 pré-tests (Pinch/dépinch, hydratation, CEH, polarités, Croisement de la ligne médiane)

Méthodes pédagogiques : démonstrations, exercices pratiques, feed-back

Séquence 3 : Émotions, événements et équilibre énergétique (2h00)

Objectifs : Comprendre le lien entre émotions, vécu et déséquilibres

Contenus :

- Notion de fusion émotionnelle : quand l'émotion reste "collée" à un événement
- Présentation simplifiée du modèle cerveau/émotion/réaction
- Introduction à la mémoire cellulaire
- Sensibilisation à la notion de stress post-événementiel

Méthodes pédagogiques : apports théoriques, exemples vécus, visualisations

Séquence 4 : Le baromètre du comportement (2h30)

Objectifs : Utiliser le baromètre comme outil de lecture émotionnelle

Contenus :

- Présentation du baromètre (Etat non désiré/état désiré – colonnes – mouvements)
- Démonstration de son utilisation avec le test musculaire
- Exploration des notions de choix, de perception, de ressources
- Mise en pratique par binômes : lecture d'un stress à travers le baromètre

Méthodes pédagogiques : support visuel, cas pratiques guidés, temps de partage

Séquence 5 : Les techniques d'équilibrage : défusion, infusion, intégration (3h00)

Objectifs : Découvrir des techniques de base pour rééquilibrer le système énergétique

Contenus :

- Définitions : défusion = dissocier l'émotion de l'événement ; infusion = renforcer une ressource ; intégration = ancrage du nouveau choix
- Démonstration d'un protocole simple intégrant ces trois étapes
- Mise en pratique accompagnée (avec guidance)
- Auto-observation et verbalisation du vécu

Méthodes pédagogiques : pratique accompagnée, supervision, feedback croisé

Séquence 6 : Bilan, intégration et clôture (1h00)

Objectifs : Consolider les acquis, intégrer l'expérience vécue

Contenus :

- Partage de ressentis, retour sur les apprentissages
- Synthèse des outils découverts
- Pistes d'approfondissement ou de formation complémentaire
- Évaluation orale et écrite de la formation

Méthodes pédagogiques : cercle de parole, résumé collaboratif, évaluation

5. Modalités d'évaluation de la formation

- Évaluation à chaud : Questionnaire de validation des acquis en fin de stage voir annexe
- Questionnaire de satisfaction : voir annexe
- Auto-évaluation formateur : voir annexe