



Programme de formation continue

Fondements de la kinésiologie

Vérification musculaire et premières pratiques

Découvrir les bases de la kinésiologie, expérimenter la vérification musculaire et relier corps, émotions et stress

1. Présentation de la formation

La kinésiologie s'appuie notamment sur la vérification neuromusculaire pour observer la manière dont le système réagit face à un stress, une émotion, une pensée, une situation ou un mouvement.

Cette formation propose une première immersion dans les fondements de la kinésiologie. Elle permet de découvrir son histoire, ses principaux repères, la place de la vérification musculaire et plusieurs pratiques de base.

La formation alterne apports théoriques, démonstrations, expérimentation corporelle et pratique supervisée afin de permettre aux participant-es d'intégrer progressivement les notions et les gestes présentés.

2. Public visé et prérequis

- Personnes souhaitant découvrir la kinésiologie dans un cadre progressif, concret et accessible
- Thérapeutes et professionnel·les du bien-être souhaitant enrichir leur compréhension du corps, des émotions et du stress
- Personnes en chemin personnel intéressées par la vérification musculaire et les premières pratiques de kinésiologie
- Toute personne souhaitant mieux comprendre les liens entre réactions corporelles, stress et émotions
- Prérequis : aucun

3. Objectifs pédagogiques

- Situer les principaux repères historiques, les influences et le cadre général de la kinésiologie
- Comprendre le principe de la vérification neuromusculaire et la relation entre muscle, système nerveux, stress et adaptation
- Réaliser les pré-tests présentés dans la formation et comprendre leur rôle dans la préparation de la pratique
- Utiliser une convention de lecture, formuler un questionnement précis et construire un objectif simple
- Découvrir le baromètre du comportement et expérimenter les étapes de défusion, infusion et intégration
- Comprendre des repères simples sur le cerveau, la mémoire, les automatismes et la réponse au stress
- Structurer une première séance d'entraînement en intégrant posture, ancrage et qualité de présence

4. Programme détaillé

Séquence	Contenus principaux
Jour 1 – Poser les fondements	Découverte de la kinésiologie : définition, approche globale, triangle de la santé, premières notions de MTC et repères historiques. Introduction à la vérification neuromusculaire, au système nerveux et aux pré-tests : pinching / dépinching, hydratation, polarités, ligne médiane et champ énergétique humain.
Jour 2 – Explorer le stress et l'émotion	Convention de lecture, qualité du questionnement et formulation d'un objectif simple. Découverte du baromètre du comportement, repérage de l'émotion, défusion, infusion, intégration et introduction à la récession d'âge. Mises en pratique guidées et retours.
Jour 3 – Relier, structurer et pratiquer	Repères sur le cerveau, la mémoire, les automatismes et la réponse au stress. Homoncule de Penfield, environnements de survie, émotionnel et possible, posture de l'accompagnant, ancrage et ECAP. Construction du fil rouge d'une première séance et pratique globale supervisée.
Organisation pédagogique	Accueil, recueil des attentes, apports théoriques, démonstrations, pratiques supervisées en binômes, questions-réponses, synthèses, évaluation formative des acquis et clôture de la formation.

5. Méthodes et moyens pédagogiques

- Recueil des attentes et besoins au démarrage.
- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique sous supervision.
- Démonstrations de la vérification neuromusculaire, des pré-tests et des différentes séquences.
- Pratiques supervisées en binômes ou petits groupes.
- Échanges interactifs, temps de questions-réponses et retours d'expérience.
- Utilisation du support de cours Zenaé, du baromètre du comportement et de schémas pédagogiques.

6. Moyens techniques et logistiques

- Salle de formation adaptée, tables et chaises.
- Ordinateur, vidéoprojecteur ou écran, paperboard / flip chart.
- Table(s) de massage et espace adapté aux démonstrations et aux pratiques en binômes.
- Supports visuels, schémas, baromètre du comportement et petit matériel pédagogique lié aux pré-tests.

7. Suivi et évaluation des acquis

Moment	Modalités
Avant la formation	Recueil des attentes et présentation du cadre de la formation.
Pendant la formation	Pratique supervisée, observation des gestes, reformulations, échanges et vérifications régulières.
Évaluation	Évaluation formative continue et mise en pratique globale supervisée en fin de formation.
Satisfaction	Questionnaire de satisfaction / bilan qualité.
Assiduité	Feuille de présence et suivi de la participation à l'intégralité de la formation.

8. Justificatifs remis

- Attestation de participation / attestation de formation continue.
- Mention du titre de la formation, des dates et du nombre d'heures suivies.
- Attestation de présence ou feuille d'émargement selon les besoins administratifs.

9. Informations qualité et contact

Rubrique	Information
Référente administrative et pédagogique	Nathalie Marguerat
Formatrices	Delphine de Courville et Nathalie Marguerat
Lieu	Maison Noël, Route de Savuit 108, 1095 Lutry
Remarque reconnaissance	Chaque participant-e reste responsable de vérifier la prise en compte de la formation auprès de son registre, association professionnelle ou organisme concerné, selon sa situation.