



FORMA-STRUCTURE
5 RUE ALFRED DE VIGNY
59600 MAUBEUGE
SIRET 80128862200013

PROGRAMME DE FORMATION CROCHETAGE MYOFASCIAL

DUREE : 3 JOURS, horaires : 8H30 à 12H30 et 13H30 à 17H30

JOUR 1 Fondamentaux, techniques de base & quadran inférieur (antérieur)

J1 MATIN

8h30 – 10h30 : Introduction & Bases théoriques

- Présentation générale de la formation
- **Historique de la méthode Ekman** (réf. slides 1–3 du PDF)
- Évolution du matériel (Ekman → MyoWings®) (slides 3–5)
- **Définition, concepts mécaniques & raisonnement thérapeutique**
- Indications & contre-indications (slides 10–11)
- Mise en place de la sécurité et des principes d'application

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Techniques fondamentales

- Palpation digitale & palpation instrumentale
- Techniques de mobilisation :
 - Fibrolyse (traction brève)
 - Méthode périostée
 - Glissement / ondulation
 - Approche punctiforme
 - Approche active assistée

J1 APRES MIDI

13h30 – 15h45 : Anatomie palpatoire & applications – Membre inférieur (partie 1)

- **Région antérieure de la cuisse**
 - Triangle fémoral
 - Quadriceps, fascia & septa
 - Région patellaire (structures retinaculaires, tendon quadriceps, tendon rotulien)
- Testing palpatoire & reconnaissance des sillons

15h45 – 16h00 : Pause

16h00 – 17h30 : Pratiques instrumentales – Membre inférieur (partie 1)

- Traitements instrumentaux guidés :
 - Adhérences quadriceps
 - Région patellaire
 - Indications clinique (syndrome fémoro-patellaire, tendinopathies, séquelles d'entorses...)

JOUR 2 Quadran inférieur (postérieur), jambe & pied + zones spécifiques

J2 MATIN

8h30 – 10h30 : Anatomie palpatoire – Membre inférieur (partie 2)

- **Face postérieure de la cuisse**
 - Ischio-jambiers, septa, sillon biceps/semi-membraneux
- **Région jambière antéro-latérale et postérieure**
 - Tibial antérieur, fibulaires, triceps sural, soléaire
 - Revue des risques neuro-vasculaires (nerf fibulaire commun, saphène...)
- **Région achilléenne et plantaire**

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Pratiques instrumentales – Membre inférieur (partie 2)

- Techniques sur :
 - Tendon d'Achille
 - Loges jambières
 - Fascia plantaire (cf. techniques page 31 du PDF)
- Approche des syndromes : périostite, fasciite, douleurs tricipitales, péri-tendon, entorses

J2 APRES MIDI

13h30 – 15h45 : Zones spécifiques – Approche clinique

- **Région inguinale** : fascias, adducteurs, carré des lombes indirect
- **Région lombo-fessière** : points clés myofasciaux du bassin
- **Région cervicale & temporo-mandibulaire** (introduction)

15h45 – 16h00 : Pause

16h00 – 17h30 : Méthodologie clinique & cas pratiques

- Méthodologie selon ton modèle :
 - Rappels anatomiques
 - Palpation et testing
 - Démonstration des techniques instrumentales
 - Mise en situation clinique
- Cas cliniques supervisés

JOUR 3 Quadran supérieur complet & intégration clinique

J3 MATIN

8h30 – 10h30 : Anatomie palpatoire – Membre supérieur

- **Région cervico-scapulaire**
 - Triangle des ronds, coiffe, deltoïde, serratus
- **Région pectorale**
- **Région brachiale et du coude**
 - Epicondyle, biceps/triceps, septa
- **Région antébrachiale & carpienne**
 - Muscles en chevron

- Canal carpien
- Loges de l'avant-bras

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Techniques instrumentales – Quadran supérieur

- Triangle des ronds
- Sillons brachiaux
- Tendons du poignet
- Zones de friction : De Quervain, épicondylalgies
- Approches neurodynamiques

J3 APRES MIDI

13h30 – 15h45 : Intégration clinique – Raisonnement thérapeutique

- Synthèse globale (réf. pages 6–11 du PDF)
- Construire une stratégie de traitement instrumentale cohérente
- Sécurisation, dosage, critères d'arrêt
- Travail en centripète / zones éloignées selon Ekman

15h45 – 16h00 : Pause

16h00 – 17h30 : Évaluations & certification

- QCM final
- Évaluation pratique (gestuelle, sécurité, repérage anatomique)

**CONCLUSION ET TABLE RONDE
TESTS ET EVALUATION POST FORMATION**