

Échéancier d'apprentissage

Formation professorale Potosoco.k		
Prérequis	Suivre le programme en ligne « Améliorer son dos pas à pas » Critère : faire au moins 1 séance de ce programme par semaine.	
Temps estimé à l'étude de ce module : 6 à 8 semaines	Module 1 théorique (les différents systèmes) 1. Lexique a. Système squelettique I. Les articulations II. La colonne vertébrale III. La cage thoracique IV. Le bassin V. La cheville VI. Le genou VII. La coxofémorale VIII. La ceinture scapulaire IX. Les olécrâniennes X. Le poignet 2. Système musculaire 3. Système cardiovasculaire 4. Système nerveux a. Mécanisme de la douleur 5. Bibliographie Module 1 pratique (le bassin) 1. Anatomie du bassin a. Mobilité sacro-iliaque b. Muscles de la ceinture pelvienne c. Diaphragme pelvien 2. Conséquences des excès de tensions musculaires 3. Exercices d'étirements a. Abducteurs et pelvis, niveau b. Adducteurs, niveau 1 c. Abducteurs et pelvis, niveau d. Adducteurs, niveau 2 4. Exercices de renforcement a. Abducteurs et pelvis, niveau b. Abducteurs et pelvis, niveau	S'inscrire à un cours hebdomadaire dans un centre près de chez vous en ligne ou en salle. • Centre de kinésiologie Oxygène (St-Jean-Sur-Richelieu) • Retour vers Swa avec Marie-Noëlle Prud'homme (St-Jean-Sur-Richelieu) • Tous les centres de Gym sur table TCP du Canada. • Les autres centres doivent être approuvés par Katia Lambert.

Formation professorale Potosoco.k

Par Katia Lambert, kinésiologue

	c. Adducteurs, niveau 1 d. Adducteurs, niveau 2 5. Exercices d'apprentissage du contrôle du périnée 6. Exercices de détente du bassin 7. Bibliographie	
Entre la 6 ^e et 8 ^e semaine	Remise de l'évaluation	
Temps estimé à l'étude de ce module : 6 à 8 semaines	Module 2 théorique (la posture) 1. Lexique 2. La posture i. L'alignement ii. La respiration iii. La posture adéquate du corps iv. Compensation posturale v. Déséquilibre musculaire 3. Habitudes de vie i. Environnement intrinsèque ii. Environnement extrinsèque 4. Routine d'exercices pour harmoniser les tensions 5. Bibliographie Module 2 pratique (la cage thoracique) 1. Typologies de chaînes GDS 2. Anatomie de la cage thoracique a. Le diaphragme thoracique b. Le diaphragme pharyngé c. Les muscles abdominaux 3. Courbe d'entraînement 4. Exercices et étirements a. Stretching du souffle b. Exercices de gainage 5. Symboles des paramètres 6. Bibliographie	Stage d'observation. Observer la façon dont le professeur guide et corrige les participants lors des cours. Prendre des notes et poser des questions. Stage d'observation : 8 heures
Entre la 6 ^e et 8 ^e semaine	Remise de l'évaluation	

Katia Lambert, Kinésiologue

info@katiakin.com

<https://www.katiakin.com/>

Formation professorale Potosoco.k

Par Katia Lambert, kinésiologue

Temps estimé à l'étude de ce module : 6 à 8 semaines	Module 3 théorique (la colonne vertébrale) 1. Lexique 2. Apprentissage moteur a. Les étapes d'apprentissage b. Le type de tâche à réaliser c. La pratique d. La rétroaction 3. Comment l'enseignant, l'enseignante que vous êtes, peut-il intervenir plus précisément? a. Pendant la période d'apprentissage, le type de tâche à exécuter et la pratique. b. Pendant la période pratique et de rétroaction. 4. Comment créer un apprentissage en présentiel ? 5. Comment créer un apprentissage en virtuel ? 6. Comment défaire un apprentissage ? a. L'effort juste b. Éducatif c. La méthode des « 3 R » 7. Bibliographie et sitographie Module 3 pratique, partie 1 (la colonne vertébrale) 1. La colonne vertébrale a. Anatomie squelettique de la colonne vertébrale b. Le système musculaire de la colonne. 2. Couche profonde i. Couche moyenne ii. Couche superficielle b. Exercices ciblés 3. Construction d'une leçon Module 3 pratique, partie 2 (les muscles du dos) 1. Étirement et renforcement de la colonne vertébrale, niveau 1. 2. Étirements et renforcements, niveau 2 et plus. 3. Étirements et renforcements avec accessoires. 4. Symboles des paramètres de placement. Bibliographie Vos observations	Rédaction des observations. Prenez 4 exemples de ce que le professeur a fait. Dans vos mots, interprétez les interventions du professeur. Rédigez si vous auriez fait les interventions autrement et pourquoi ? Poursuivez vos entraînements hebdomadaires.
--	--	--

Katia Lambert, *Kinésiologue*

info@katiakin.com

<https://www.katiakin.com/>

Formation professorale Potosoco.k

Par Katia Lambert, kinésiologue

Entre la 6 ^e et 8 ^e semaine	Remise de l'évaluation	
Temps estimé à l'étude de ce module : 6 à 8 semaines	Module 4 théorique (les blessures et les maladies) Lexique 1. Les blessures fréquentes a. Les causes des blessures b. Le protocole d'intervention c. Les alternatives 2. Les types de blessures a. Les blessures sportives les plus courantes b. La douleur persistante 3. Les types des blessures 4. Les maladies auto-immunes 5. Les problèmes de santé mentale Bibliographie et sitographie Module 4 pratique, partie 1 (anatomie des membres inférieurs) 1. Anatomie des membres inférieurs 2. Exercices ciblés Module 4 pratique, partie 2 (les membres inférieurs) 1. Étirement et renforcement des membres inférieurs niveau 1. 2. Étirements et renforcements, niveau 2 et plus. 3. Étirements et renforcements, avec accessoires. 4. Symboles des paramètres de placement. Bibliographie	Simulation : Se filmer pendant que vous enseignez une séance virtuelle de 60 minutes. Me faire parvenir la vidéo. Vous devez avoir au moins deux participants à votre simulation. Enseigner une partie du corps de la séance en salle. Stage d'enseignement, partie 1 : 8 heures
Entre la 6 ^e et 8 ^e semaine	Remise de l'évaluation	

Katia Lambert, Kinésiologue

info@katiakin.com

<https://www.katiakin.com/>

Formation professorale Potosoco.k

Par Katia Lambert, kinésiologue

Temps estimé à l'étude de ce module : 6 à 8 semaines	Module 5 théorique (Principes d'entraînement) Lexique 1. Échauffement 2. Améliorer les capacités cardiovasculaires a. Comment augmenter les capacités cardiovasculaires b. Entraînement par intervalles 3. La courbe d'entraînement a. Déterminer les objectifs b. Déterminer les gestes techniques à enseigner selon la catégorie d'âge ou le niveau enseigné. c. Déterminer au calendrier les périodes importantes. 4. Étirements communément appelés stretching a. Conséquences de manque de flexibilité et de mobilité aussi appelé souplesse b. L'anatomie d'un étirement c. Réflexe d'étirement ou myotatique d. Les bienfaits du stretching e. Types de stretching 5. Quand la stabilité rime avec le renforcement musculaire a. Le temps alloué au renforcement musculaire 6. Puissance, endurance et force 7. La direction de l'effort a. L'ancrage b. Transfert de poids 8. Respiration et mouvement 9. Proprioception 10. Retour au calme Bibliographie et sitographie Module 5 anatomie et pratique, partie 1 (la colonne cervico-thoracique et les membres supérieurs) 1. Anatomie de la ceinture scapulaire 2. Légère révision de l'anatomie cervico-thoracique 3. Anatomie des bras et de la ceinture scapulaire 4. Exercices ciblés	Enseigner l'échauffement. Donner un cours complet. Stage d'enseignement, partie 2 : 8 heures
--	--	--

Katia Lambert, Kinésiologue

info@katiakin.com

<https://www.katiakin.com/>

Formation professorale Potosoco.k

Par Katia Lambert, kinésiologue

	Module 5 anatomie et pratique, partie 2 (Les membres supérieurs) 1. Étirements et renforcements des membres supérieurs niveau 1. 2. Étirements et renforcements, niveau 2 et plus. 3. Étirements et renforcements avec accessoires. 4. Symboles des paramètres de placement. Bibliographie	
Entre la 6 ^e et 8 ^e semaine	Remise de l'évaluation	
Un certificat sera remis à la fin de la formation.		

Note : La formation doit être complétée en 5 mois minimum ou en 10 mois maximum. Je me réserve le droit d'allonger le temps d'étude si l'étudiant ne remplit pas les exigences de la formation soit de réussir les 5 évaluations. La note de passage pour chaque évaluation est de 70%.

Selon les besoins, j'exigerai une rencontre en présentiel ou en virtuel une fois par mois. Ces rencontres sont incluses dans le tarif de la formation.

Je calcul environ un minimum de 25 heures d'études et de travaux par module soit 125 heures au total. Pour les stages je demande un minimum de 24 à 30 heures. Ce qui exclut les heures du programme « Améliorer son dos pas à pas » et la pratique hebdomadaire personnelle.

Pour répondre aux questions des participants-es, il est toujours possible de m'écrire à info@katiakin.com.

Katia Lambert, *Kinésiologue*

info@katiakin.com

<https://www.katiakin.com/>