



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 m à j le : 30/03/2025

Programme de formation

Formation yoga du coureur

Durée :

20 heures (en ligne)

Tarif : 850 euros (organisme exonéré de TVA)

Modalités

Formation Ouverte et À Distance

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation. L'ensemble du contenu est accessible à tout moment, dès l'inscription, et reste disponible pendant un an à compter de la date d'intégration sur la plateforme LMV.

Délais d'accès : Accès libre et immédiat. L'inscription peut se faire à tout moment par mail.

Profils des stagiaires :

Aucun

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Comprendre les principes biomécaniques et anatomiques propres à la course à pied.**
- **Identifier les besoins spécifiques du coureur (prévention des blessures, récupération, optimisation des performances).**

- Adapter des séquences de yoga à chaque phase de la course (avant / après / intersaison).
- Construire et enseigner un cours de yoga fonctionnel et accessible à un public coureur.
- Guider des exercices adaptés avec une conscience fine du souffle, des appuis et du rythme.
- Développer une posture pédagogique claire, inspirante et sécurisante pour des sportifs.

Contenu de la formation

- **MODULE 1 : Anatomie et biomécanique du coureur**
 - Acquérir les bases anatomiques et biomécaniques spécifiques à la course.
 - Comprendre les groupes musculaires clés, les articulations sollicitées, et les adaptations liées à la foulée.
 - Faire le lien avec les postures de yoga.
 - Thèmes abordés :
 - Anatomie descriptive et fonctionnelle du coureur
 - Os du membre inférieur : fémur, tibia, fibula, rotule, structure du pied
 - Muscles clés : quadriceps, ischios, adducteurs, psoas, moyen fessier, TFL, triceps sural, tibial antérieur, muscles du pied, transverse, diaphragme
 - Articulations : hanche, genou, cheville
 - Ceintures scapulaire et pelvienne : leur rôle dans la posture et l'économie de course
 - Biomécanique de la course à pied
 - Foulée naturelle et "corrigée"
 - Éléments d'efficacité (cadence, placement, économie gestuelle)
 - Analyse des structures sollicitées et principes d'adaptation tissulaire
 - Mise en pratique :
 - Cours de yoga autour de l'anatomie
 - Évaluation de fin de module
- **MODULE 2 : Prévention et gestion des blessures**
 - Identifier les principales blessures du coureur.
 - Comprendre leurs causes (biomécaniques, tissulaires, habitudes d'entraînement).
 - Proposer une réponse adaptée par le yoga.
 - Thèmes abordés :
 - Pourquoi les blessures sont-elles si fréquentes ?
 - Influence de la technique, du volume, de la récupération
 - Présentation des gammes éducatives (jambes tendues, montées de genoux, talons-fesses, foulées bondissantes)
 - Pathologies par zone :
 - Lombalgies
 - Ceinture pelvienne (pubalgies, douleurs sacro-iliaques...)
 - Genou (syndrome rotulien, TFL...)
 - Jambe et pied (périostite, aponévrosite, tendinite achilléenne...)
 - Mise en pratique :
 - Séances ciblées par zone pathologique
 - Fiches téléchargeables pour chaque type de cours (pré-run, post-run, routine matinale/récupération, zones spécifiques)
 - Évaluation de fin de module
- **MODULE 3 : Yoga et performance du coureur**
 - Explorer les postures fondamentales et leurs effets sur la pratique du coureur.
 - Approfondir les postures spécifiques aux besoins du running.
 - Intégrer le yoga dans une routine d'entraînement.
 - Thèmes abordés :
 - Postures de base : chien tête en bas, planche, fente, guerriers, chaise, arbre...
 - Postures spécifiques à la course : pigeon, papillon, chandelle, corbeau, guirlande, lézard, aigle...
 - Travail autour de la stabilité, du gainage, de l'ouverture articulaire et du relâchement actif
 - Pédagogie du mouvement : observer, ajuster, guider
 - Mise en pratique
 - Présentation postures par familles + applications pratiques
 - Évaluation de fin de module
- **MODULE 4 : La respiration au service de la performance**
 - Comprendre les bases anatomiques et physiologiques de la respiration.
 - Intégrer la respiration dans la récupération, la concentration, la gestion de l'effort.
 - Apprendre et transmettre les pranayamas adaptés aux coureurs.
 - Appareil respiratoire : diaphragme, cage thoracique, muscles accessoires
 - Physiologie de la ventilation à l'effort

- Techniques de respiration : Ujjayi, Nadi Shodana, Bhastrika, Kapalabhati, Respiration carrée 4/4/4/4
- Test de Bolt : évaluer son confort ventilatoire.
- Mise en pratique :
 - Postures pour favoriser l'expansion thoracique et la respiration consciente.
 - Évaluation de fin de module
- MODULE 5 : Construire et animer une séance de yoga pour coureurs.
 - Créer des séances équilibrées et ciblées
 - Maîtriser le séquençage, les consignes, les progressions
 - Adapter à différents profils de coureurs
 - Thèmes abordés :
 - Étirements vs mobilité : pourquoi les deux sont importants
 - Mobilité ciblée : hanche, genou, cheville, orteils, cage thoracique
 - Séquençage autour de la Salutation au Soleil C
 - Choix des postures en fonction de l'objectif (préparation, récupération, prévention...)
 - Verbalisation et tempo dans l'enseignement
 - Séances guidées en vidéo
 - Évaluation de fin de module
- MODULE 6 : Développer son activité avec le yoga pour coureurs
 - Intégrer le yoga dans sa pratique professionnelle ou sportive
 - Développer des routines simples et efficaces
 - Comprendre les enjeux de communication et de légitimité
 - Mise en place d'une routine réaliste : matinale, pré-run, post-run
 - Récupération active et passive
 - Quand utiliser quoi ? (étirement, respiration, gainage, méditation...)
 - Le yoga et le trail : particularités communes
 - Ressources à disposition : fiches, logo téléchargeable, organigramme
 - Mise en pratique :
 - Construction de sa propre boîte à outils
 - Évaluation de fin de module

Déroulé pédagogique

Séquence	Durée de la séquence	Thème	Objectif de la séquence
1	2h	Anatomie descriptive du coureur	Identifier les structures osseuses et musculaires clés sollicitées en course à pied
2	2h	Muscles et articulations	Comprendre la fonction des muscles et articulations majeurs impliqués dans la foulée
3	2h	Ceintures pelvienne et scapulaire	Appréhender leur rôle dans la posture et l'économie de course
4	2h	Biomécanique de la course	Analyser les caractéristiques d'une foulée naturelle et corrigée
5	2h	Yoga & anatomie	Expérimenter des postures de yoga ciblées pour ressentir l'anatomie en mouvement
6	1h	Évaluation	Vérifier la compréhension des notions anatomiques et biomécaniques
7	2h	Épidémiologie des blessures	Comprendre pourquoi les blessures sont fréquentes chez les coureurs
8	2h	Facteurs de risque et prévention	Identifier les causes liées à la technique, au volume ou à la récupération
9	2h	Pathologies fréquentes	Approfondir les pathologies par zones (lombaires, bassin, genoux, jambes)
10	2h	Yoga et prévention	Proposer des pratiques adaptées à chaque pathologie

11	1h	Fiches pratiques	Savoir utiliser et transmettre les routines spécifiques
12	1h	Évaluation	Valider les acquis du module sur les blessures
13	2h	Postures de base	Approfondir les postures clés utiles au coureur
14	2h	Postures spécifiques	Découvrir des postures complémentaires pour la récupération et la performance
15	2h	Pédagogie du mouvement	Apprendre à observer, ajuster et guider les élèves
16	2h	Applications pratiques	Construire des séances ciblées à partir des familles de postures
17	2h	Évaluation	Valider la maîtrise des postures et de leur transmission
18	2h	Anatomie de la respiration	Identifier les muscles et structures impliqués dans la ventilation
19	2h	Physiologie respiratoire à l'effort	Comprendre les mécanismes de la respiration chez le coureur
20	2h	Pranayamas et tests	Pratiquer et transmettre les techniques respiratoires adaptées
21	2h	Yoga & respiration	Utiliser le yoga pour favoriser la conscience et l'efficacité respiratoire
22	1h	Évaluation	Vérifier les acquis sur la respiration et ses applications
23	2h	Mobilité & étirements	Faire la distinction et comprendre leur intérêt pour le coureur
24	2h	Séquençage et objectif	Apprendre à construire des séances équilibrées selon l'intention
25	2h	Verbalisation & tempo	Maîtriser l'art d'enseigner efficacement à des coureurs
26	2h	Séance guidée	Mettre en pratique un enchaînement complet
27	1h	Évaluation	Valider la capacité à structurer et guider une séance
28	2h	Routines clés	Développer des routines réalistes selon les temps de la journée
29	2h	Stratégies pédagogiques	Savoir quand proposer étirement, respiration, gainage ou récupération
30	2h	Trail & yoga	Identifier les spécificités du trail et adapter ses séances
31	2h	Boîte à outils personnelle	Créer sa trame de pratique transmissible à ses élèves ou patients
32	1h	Évaluation	Finaliser le parcours avec un retour structuré sur les acquis

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Perrine TRAMONI-PYO | 488 Route d'Annecy 74290 MENTHON SAINT-BERNARD | Numéro SIRET: 53806387600030 | Numéro de déclaration d'activité: 84740449374 *ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat (auprès du préfet de région de: Auvergne rhônes alpes)*

La formation est menée par Perrine TRAMONI. Elle est également kinésithérapeute et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du yoga et Camille BRUYAS, kinésithérapeute, athlète trail running professionnelle, professeure de yoga, intervenante clinique du coureur.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation téléchargeable
- Étude de cas concrets
- Quizz interactif
- Mise à disposition en ligne de documents supports pdf
- Matériels nécessaire à la charge de l'apprenant : une connexion internet et un support (ordinateur, tablette, smartphone)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence numérique
- Quizz interactif
- Formulaire d'évaluation de la satisfaction de la formation.

Horaires de formation :

20 heures de formation en ligne disponible pendant 365 jours à compter de la date d'achat.