

# TECHNIQUES MUSCULAIRES APPLIQUÉES AU RACHIS

## PROGRAMME

---

2 jours - 14 heures - Gilles BARETTE

### JOUR 1

8h30 - 9h	Accueil des participants
	Présentation de la formation
9h - 10h	Validation scientifique (EBM) ou consensus professionnel
	Le point sur la douleur en thérapie manuelle
	Rappel de physiologie neuro-musculaire appliquée aux tensions musculaires.
10h - 10h30	Différenciation entre les contractures aiguës et chroniques
10h30 - 10h45	Pause
10h45 - 11h30	Présentation des différentes techniques : techniques de levées de tension versus techniques d'inhibition/ Avantages et limites de chacune
11h30 - 12h30	Bilan différencié du tissu musculaire
12h30 - 13h30	Repas
13h30 - 15h	Application sur le rachis cervical : <ul style="list-style-type: none"><li>- Bilan de la musculature cervicale</li><li>- Palpation et limites</li></ul>
15h - 15h15	Pause
15h15 - 17h	Techniques appliquées aux muscles cervicaux <ul style="list-style-type: none"><li>- Musculature sous occipitale</li><li>- Musculature intrinsèque et profonde</li></ul> Logique de traitement et choix des techniques



**SYNETIC**  
FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

# TECHNIQUES MUSCULAIRES APPLIQUÉES AU RACHIS

## PROGRAMME

---

2 jours - 14 heures - Gilles BARETTE

### JOUR 2

9h - 9h30	Musculature extrinsèque et superficielle
9h30 - 11h	Techniques d'inhibition musculaire appliquée au rachis cervical
11h - 11h15	Pause
11h15 - 12h30	Investigation des muscles et des points musculaires reflexes
12h30 - 13h30	Déjeuner
13h30 - 15h15	Base de l'organisation musculaire du rachis thoraco-lombaire
15h15 - 15h30	Pause
15h3 - 16h30	Combinaison des techniques trigger et des levées de tension
16h30 - 17h	Application aux muscles du thorax. Approche des muscles longs et courts

ZA le Tillet  
1168, route d'Aix  
73420 Viviers-du-Lac

bienvenue@synetic-formation.com  
[www.synetic-formation.com](http://www.synetic-formation.com)

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €  
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973