

QUATRIEME CYCLE: LA REFLEXOLOGIE EN SYNERGIE

LES POINTS TRIGGER MYOFASCIAUX

La thérapie des points Trigger myofasciaux consiste à traiter ce que l'on appelle les points Trigger myofasciaux (MTrP) dans un muscle. Ce sont des **zones douloureuses et crispées dans la musculature**. Ils touchent autant les **muscles** (myo) que les **fascias**. Ils figurent parmi les **causes les plus fréquentes de douleurs chroniques de l'appareil locomoteur**, ce que l'on appelle les douleurs myofasciales. Elles peuvent apparaître à n'importe quel endroit du corps. En effet, chaque muscle peut théoriquement développer une zone de dysfonctionnement et donner naissance à un point Trigger, un **syndrome myofascial douloureux**.

L'existence clinique des points Trigger est prouvée, le traitement en est simple, à dominance manuelle ; il est **rapidement efficace**. Une thérapie professionnelle des points Trigger résout les contractures et les douleurs de **manière durable**.

Cette formation de 3 jours (dont un week-end) est centrée, **d'une part, sur la pratique de l'examen et le "diagnostic", d'autre part, sur le traitement**. Ce dernier est constitué d'un ensemble de techniques manuelles, appliquées aux différents syndromes myofasciaux.

1. Public

- Tout réflexologue professionnel issu de la formation de C.R.É.E.R., désirant renforcer l'efficacité de sa pratique réflexologique
- Tout réflexologue issu d'autres formations souhaitant diversifier ses techniques manuelles
- Tout praticien désirant utiliser une technique efficace pour soulager les tensions chroniques
- Toute personne souhaitant soulager les douleurs musculaires de ses proches

2. Objectifs

- Acquérir les connaissances et les moyens nécessaires à la mise en place d'un traitement par Trigger points
- Savoir élaborer le "diagnostic palpatoire" et "l'arbre décisionnel" en conséquence
- Acquérir l'ensemble des techniques nécessaires à la mise en place du traitement

3. Programme optimal (sous réserve du temps disponible)

- Historique
- Base théorique
- diagnostic, abord local par la palpation & douleur référée
- Points Trigger et S.M.D. (syndrome douloureux myofascial)
- Définitions
- Techniques :
 - Technique de spray de Lewit
 - Technique d'énergie de Mitchell
 - Technique de Travell et Jones
 - Technique de Chaitow
- Précautions et contre-indications
- Approche des muscles du tronc et du cou
- Muscles de la ceinture pelvienne
- Approche des muscles emblématiques de l'épaule et du membre supérieur
- Approche des muscles des membres inférieurs

- Approche des muscles du bassin et de la région lombaire
- Fessalgies et sciatalgies
- Céphalées
- Appareil manducateur (SADAM)
- Capsulite rétractile (PSH)
- Tennis elbow
- Révision et traitement global

4. Enseignement

- **Ludovic Brulhard** sera votre formateur. Ludovic est **masseur-kinésithérapeute-ostéopathe** ; homme de terrain, il a préparé pour vous ce module (3 jours) qui concerne une de ses nombreuses techniques efficaces, qui vous permettra de compléter avantageusement vos séances de podoréflexologie. Ludovic enseigne l'anatomie du corps humain à nos étudiants du premier cycle.
- Formation **essentiellement technique et pratique**, une fois les aspects théoriques exposés.
- Une **tenue vestimentaire adaptée** à un travail corporel est souhaitable.

5. Dates

- Vendredi 12 au dimanche 14 novembre 2021.
- De 9 heures à 17H45, pause déjeuner de 1H15 (environ 12H45-14H) ; soit 22H30 de formation pour ce module de 3 jours.

6. Lieu

- Domaine des Cormellas, 6bis et 8 rue Pierre Curie, 95830 Cormeilles en Vexin.
- Facilement accessible en voiture (grand parking dans le Domaine).
- Vendredi et samedi : accessible par le bus 9508 depuis Cergy-Préfecture ou la gare de Pontoise (arrêt à 100m du domaine)
- Du vendredi au dimanche : ligne J depuis gare Saint Lazare, arrêt Montgeroult-Courcelles. Possibilité d'organiser une navette sur demande (5km de Cormeilles)

7. Participation aux frais de formation

- Cotisation annuelle pour les étudiants non adhérents (année "scolaire" 2021-2) : **20 €**
- **375 € pour le module de 3 jours** ; possibilité d'échelonner l'encaissement des règlements sans frais.
- Afin de valider cette formation complémentaire dans les meilleurs délais, l'Association consent une **réduction de 15% pour les personnes s'inscrivant avant le 31 octobre, soit 320 €.**
- **Acompte à l'inscription de 120 €; avant le 31 octobre 100 €.** Contacter le secrétariat pour les modalités relatives à l'inscription (reflexolistique@wanadoo.fr; 03.21.84.56.26) ou notre site www.reflexologie-creer.org, (formulaire d'inscription). **Adresse : C.R.É.E.R. 134 rue Roger Salengro 62780 Trépiéd**
- **Pour les membres de droit** : inscription préalable obligatoire. Consulter le secrétariat pour la participation éventuelle aux frais de formation

P.S. Les informations de cette plaquette sont fournies sous réserve de modifications éventuelles mineures.