

PROGRAMME DE FORMATION 2019-2020

DU CENTRE D'ETUDES DE SHIATSU



ENSEIGNANTE FFST FLORENCE ALIAGA



Une formation qui va vous permettre de maîtriser les différentes techniques du Shiatsu, de vous connaître mieux, de pratiquer à un niveau professionnel.

LIEU : 12 RUE DES EPINETTES PARIS 75017

- Vous suivrez une formation structurée en cycles de quatre années avec la délivrance en fin de chaque année d'un certificat qui atteste du suivi régulier au programme, et du certificat de praticien en shiatsu FFST en fin de cursus.
- Vous suivrez différents styles de Shiatsu
- Vous suivrez l'enseignement d'intervenants extérieurs.
- Vous serez accompagné pour la préparation du certificat de praticien en Shiatsu



QUI PEUT SUIVRE CETTE FORMATION

La formation shiatsu s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur santé, mieux gérer leurs émotions, ou mieux se connaître.

Aux personnes souhaitant s'orienter vers une pratique professionnelle axée sur l'approche énergétique du corps et de la médecine chinoise.

Aux professionnels souhaitant élargir leurs compétences avec une technique basée sur la prévention et la santé.

PRE-REQUIS : Niveau Bac. Avoir rempli la fiche d'entretien préalable. Savoir prendre des notes et faire une synthèse. Adhésion FFST à jour de sa cotisation. Code de déontologie daté et signé. Attestation PSC 1 de moins de 5 ans, ou équivalence. Extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3)

LES MODALITES DE LA FORMATION DE PRATICIEN EN SHIATSU FFST

LA DUREE ET LE DEROULE DE LA FORMATION

L'action sera d'une durée de 500 heures sur 3 années ou 4 années, réparties comme suit :

1ere année 120h pour l'année de formation en présentiel*

2ere année 120h pour l'année de formation en présentiel*

3e année et 4e année 130h par année: 90h de théorie et de pratique en présentiel* + 40h de travail personnel obligatoire dans le cadre de la formation*.

Les horaires sont regroupés en week-end par an, répartis sur 3 ou 4 années de formation :

***EN PRESENTIEL** : Le vendredi pratique 17h à 21h – Le samedi 9h à 18h - Le dimanche 8h30 à 18h30.

***TRAVAIL PERSONNEL OBLIGATOIRE DANS LE CADRE DE LA FORMATION**: 40h - Etudes de cas rédigées avec fiches de présences signées des receveurs et contrôlées par l'enseignant + travail supervisé pour le mémoire.

Formation en 1^{er} année

La formation de shiatsu 1^{ere} année est basée sur l'apprentissage des quatre formes de base, l'Introduction aux principes théoriques de base de l'énergétique orientale, les mesures de précautions, et les contre-indications au shiatsu.

Pour se conformer au code de déontologie de la FFST, la formation aux premiers secours (*PSC 1*) est obligatoire dès la première année du cursus.

Formation en 2^e année.

Le cursus 2^e année comporte l'approfondissement de la partie théorique sur l'énergétique orientale et une partie pratique concernant l'étude des 12 méridiens principaux. Savoir pratiquer la totalité des shiatsu de base. L'étude de la partie technique de la pression et des positionnements.

Pour les formations en 3^e et 4^e année.

Les 3èmes et 4èmes niveaux constituent l'accomplissement du programme de formation destiné aux étudiants souhaitant pratiquer le shiatsu d'une façon professionnelle. C'est aussi l'approche du shiatsu thérapeutique.

Tous les niveaux sont ouverts aux autres étudiants, même s'ils ne souhaitent pas passer les épreuves des examens. Ces derniers sont dispensés des cas pratiques, et du mémoire.

DECOMPOSITION DU TRAVAIL DE LA JOURNEE DE FORMATION

- Exercices énergétiques. Début de journée 30mn.
- Théorie le matin
- Apprentissage des techniques, l'après-midi.
- Ateliers de pratique en binômes.



PRIX DES FORMATIONS (voir livret d'accueil pour les CGV)

- Première année 1220€ : soit 1160€ pour 120h de formation (Voir programme) + 60€ Adhésion FFST
- Deuxième année 1220€ : soit 1160€ pour 120h de formation (Voir programme) + 60€ Adhésion FFST
- Troisième année 1220€ : soit 1160€ pour 130h de formation (Voir programme) + 60€ Adhésion FFST
- Quatrième année 1220€ : soit 1160€ pour 130h de formation (Voir programme) + 60€ Adhésion FFST
La quatrième est réservée au passage du certificat de praticien en shiatsu FFST.

Pour les prises en charge par des fonds de formation ou par d'autres structures : Prendre contact avec le centre de shiatsu pour l'établissement d'un devis.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE

- Séances de formation en salle. Dojo avec tatamis.
- Avec supports de cours remis aux stagiaires après chaque session.
- Etudes de cas concrets avec utilisation du tableau
Appréciation des résultats par fiches d'études de cas corrigées au cas par cas.
- Exposés théoriques avec utilisation du tableau
- La formation sera assurée par Mme Florence Aliaga. Enseignante FFST depuis 2015.



NOUS VOUS ACCOMPAGNONS TOUT AU LONG DE LA FORMATION SOUS FORME DE CONTROLE CONTINU

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats.

- A l'aide de rapports d'observation – Fiches d'études de cas – Elaboration d'un mémoire.
- Feuilles de présence émargées par les stagiaires.
- Evaluation annuelle des résultats afin de déterminer les connaissances acquises ou les gestes professionnels visés. (Voir contenu du programme ci-dessous).
- Mises en situation : Participation aux ateliers de pratique hebdomadaire tous niveaux qui permettent aux apprenants d'échanger leurs savoirs faire.
- Examen blanc avec entretien avec un jury professionnel en fin de 2^e année.

A L'ISSUE DE LA FORMATION 1^{ER} ET 2^E ANNEE: REMISE D'UNE ATTESTATION

Modalité d'évaluation :

- La première année est sanctionnée avec le certificat de l'école à condition que l'étudiant ait suivi de façon régulière le programme de l'année et justifié d'une pratique personnelle régulière en dehors des cours.
L'évaluation théorique et pratique se déroule le dernier samedi de la session de Juin. De 9h à 13h.
- La deuxième année est sanctionnée avec le certificat de l'école « 2^{ème} Degré FFST », à condition d'avoir réussi l'ensemble des épreuves écrites et pratiques, suivi le programme d'une façon régulière, pratiqué régulièrement en dehors des cours.
L'évaluation en deux temps:
En Mars : Shiatsu complet supervisé. Durée 1h. Le samedi matin.
En Juin (dernière session) : Examen théorie et pratique. Le samedi matin.
(Voir contenu du programme 2^e année rubrique Evaluation pour les modalités).
- Les troisièmes et quatrièmes années préparent à l'examen final, en vue de l'obtention du Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu FFST. 90h de formation en présentiel + 40h Travail personnel obligatoire par année.

***Formation en présentiel** : Cours de théorie et de pratique.

TPO : 40h chaque année Travail Personnel Obligatoire : Etudes de cas supervisées par l'enseignant (Avec feuille de présence signée par les receveurs et l'enseignant).

1^e ANNEE

OBJECTIF : PRINCIPES DU SHIATSU ET APPRENTISSAGE DES ENCHAINEMENTS DE BASE

La première année est basée essentiellement sur la pratique.

120h heures de formation sur l'année (cours en présentiel) réparties sur 9 sessions de 12h + 1 journée et demi avec les 2^e années (environ 12h)

Horaires: Le vendredi pratique avec les deuxièmes années : 17h -21h

Le dimanche 9h à 18h : Théorie 9h à 13h - Pratique 14h à 18h + Une journée et demi avec les 2^e années - Exercices énergétiques en début de journée. 30mn

Dates de cours : 06/08 sept19 – 04/06 Oct.- 08/10 nov.- 20/22 déc. -31/02 fév.2020 – 28/01Mars – 03/05 Avr.- 01/03Mai- 12/14 Juin 2020

Contenu Théorique : Introduction aux principes théoriques de base et connaissance des mesures de précautions, et les contre-indications.

Vous apprendrez

1. Le Shiatsu, ses origines, sa création, ses buts, son éthique, sa déontologie.
2. Précautions et contre-indications
3. Introduction à l'Energétique Orientale / TAO
4. Système Yin Yang.
5. Théorie des 5 éléments.
6. Horloge circadienne / Règle midi minuit
7. Approche des 12 méridiens (trajets, localisation) -Méridiens Gouverneur et Conception
8. Le Hara
9. Les 3 foyers

Contenu Pratique : Apprentissage des quatre formes de base : Shiatsu assis, shiatsu en décubitus dorsal, en décubitus ventral, en latéralité.

Vous apprendrez

1. Manœuvres de pression : respiration, positionnement, postures.
2. 4 Formes de base positions de base (sur le dos, sur le ventre, sur le côté, assis)
3. Approche des 12 méridiens et repérage morphologique.
4. Perpendicularité, centralité, concentration et stabilité dans la pratique du shiatsu.
5. Le dos. Repérage des points Shu.
6. Le ventre. Axe du corps et centre de la vitalité. Repérage des points Mu
7. Travail sur le ressenti et mise en situation pratique.
8. Repérage zone sensitive avec le Dermatome et faire les points du dos correspondants.
9. Elaboration de fiche d'observation A1

A l'issue de la 1^{ere} année, vous serez capable de:

1. Mémoriser les enchainements et Acquérir une gestuelle adaptée à un shiatsu de confort.
2. Améliorer et développer la concentration.
3. Avoir une posture adaptée à la morphologie du receveur.
4. Faire le lien entre les notions théoriques et la pratique.

Evaluation : Avec un entraînement régulier tout au long de l'année, vous devez pouvoir faire un shiatsu global sur tout le corps, dans les 4 positions classiques, permettant la pratique d'un shiatsu dit de "type familial", apportant la relaxation et le bien-être.

Elaboration de fiches EDC A1 (observation) rendues à l'enseignant avant la date de l'évaluation.

Evaluation théorique et pratique, dernier week-end de Juin - Questionnaire de satisfaction.

2^E ANNEE

**OBJECTIF : APPRENTISSAGE DES 12 MERIDIENS PRINCIPAUX.
APPROFONDISSEMENT DES TECHNIQUES DES FORMES DE BASE DU SHIATSU.**

La deuxième année vise à l'approfondissement de la théorie.

120h heures de formation sur l'année (cours en présentiel). 9 sessions de 12h + 1 journée et demi avec les 1ere (environ 12h)

Horaires: Le vendredi pratique avec les premières années : 17h -21h

Le samedi 9h à 18h : Théorie 9h à 13h - Pratique 14h à 18h + Une journée et demi avec les 1ere années

Dates de cours : 06/07 Sept 19 – 04/05 Oct. – 08/09/nov-20/21déc. -31/01 Fév - 28/29 Fev- 03/04 Avril – 01/02Mai – 12/13 Juin 2020

Contenu Théorique : Approfondissement des connaissances théoriques et des 12 méridiens principaux.

Vous apprendrez

1. Le Ki ou le Qi, les mouvements du souffle-énergie. Rappel sur les Trois Foyers.
2. Approfondissement sur les cinq éléments, les lois d'engendrement, de contrôle et de mépris ou de révolte.
3. Les points Shu - les points Mu - Notions de Kyo et Jitsu : Tableau adapté
4. Dysharmonies du Ki perturbations et déséquilibres énergétiques– Les cinq fatigues.
5. Intégration des 12 méridiens avec les extensions de Masunaga et fonctions spécifiques.
6. L'horloge circadienne et la règle midi-minuit – Introduction aux climats.
7. Les causes de la maladie en énergétique chinoise et rôle du shiatsu
8. Composantes spirituelles des éléments - les sept émotions (approfondissement).

Contenu Pratique : L'étude de la partie technique des formes de bases de shiatsu, de la pression et des positionnements. Vous apprendrez

1. Le perfectionnement des manœuvres de pression: La pression verticale, horizontale, diagonale. Empaument, vibration, percussion.
2. Reprise des 4 Katas de base et intégration des méridiens de Masunaga.
3. L'articulation : il s'agit d'accompagner avec les mains dans le mouvement naturel des membres : Approfondissement de l'approche morphologique.
4. Perception sensitive des méridiens et approche morphologique.
5. Les points de pression particuliers : Tonification, dispersion, d'assentiments, d'alarme.
6. Bilan énergétique du Hara -
7. Ateliers pratiques avec des receveurs extérieurs. Bilan d'observation par rapport à la morphologie et des méridiens.
8. Intervention d'un enseignant extérieur à l'Ecole.

A l'issue de la 2^e année, vous serez capable de:

1. Maîtriser la pratique des 12 méridiens.
2. Adapter le toucher à la morphologie du receveur.
3. Développer une meilleure compréhension de la physiologie des méridiens.
4. Identifier et positionner les 365 points des 12 méridiens

Evaluation en deux temps:

En mars : Evaluation en groupe faite par l'enseignant habituel : Shiatsu complet 1h avec fiche EDC A2

En Juin : Pratique imposée devant un jury avec analyse de la pratique sur Fiche EDC A2

Elaboration de fiches EDC A2 rendues à l'enseignant avant la date de l'évaluation.

Questionnaire de satisfaction.

3^E ANNEE

OBJECTIF : APPROCHE DU SHIATSU THERAPEUTIQUE.

La 3^e année aborde l'aspect thérapeutique de la théorie

130h heures de formation en présentiel sur l'année - 10 sessions de 9h :

90h de cours de pratique dispensées en présentiel. + 40h de travail personnel obligatoire dans le cadre de la formation: Etudes de cas rédigées avec fiches de présences des receveurs contrôlées par l'enseignant.

Horaires: Samedi 8h30 – 18h30

Dates de cours : Pas encore établies

Contenu Théorique : Appliquer la dimension psychologique et la physiologie humaine à la théorie du Qi (de l'énergie), une approche qui restaure la globalité du corps et de l'esprit.

Vous apprendrez

1. Points Shu antiques.
2. Les Pouls chinois.
3. L'observation, l'audition et l'olfaction, le dialogue, et le toucher
4. Le bilan différentiel : les huit principes - Surface et Profondeur - Froid et Chaleur - Vide et Plénitude - Yin et Yang
5. Substances fondamentales.
6. Les Six Climats et les Six Grands Méridiens.
7. Les Merveilleux Vaisseaux.
8. La physiologie de la douleur - Symptomatologie courante et dermatome en shiatsu (Hernie discale, sciatique, quelques problèmes de déséquilibre en général).

Contenu pratique: les extensions des méridiens et le traitement des déséquilibres.

Vous apprendrez

1. Perception sensitive des méridiens de Masunaga, points par points. Classiques plus extensions.
2. Shiatsu sur chaise.
3. Shiatsu aux pieds nus.
4. Bilan énergétique de la langue.
5. Moxa - Ventouses.
6. Ateliers pratiques avec des receveurs Extérieurs. Utilisation des fiches d'étude de cas cliniques.
7. Traitement de la douleur et repérage avec le Dermatome
8. Intervention d'un enseignant extérieur à l'Ecole.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

1. Formuler un diagnostic.
2. Etablir une stratégie de traitement conformément à la théorie MTC.
3. Rédiger une étude cas clinique.
4. Choisir la méthode de diagnostic appropriée au cas du receveur.

Elaboration de 40 fiches EDC rendues à l'enseignant

Questionnaire de satisfaction.

4^E ANNEE

OBJECTIF : ACQUISITION DE L'AUTONOMIE DANS LA PRATIQUE DU SHIATSU

Finalisation du mémoire et des études de cas en vue de la préparation au Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu Traditionnel.

La quatrième année vise à l'autonomie du futur praticien.

130h heures de formation en présentiel sur l'année - 10 sessions de 9h :

90h de cours de pratique dispensées en présentiel. + 40h de travail personnel obligatoire dans le cadre de la formation: Etudes de cas rédigées avec fiches de présences des receveurs contrôlées par l'enseignant.

Horaires: Samedi 8h30 – 18h30

Dates de cours : Pas encore établies

Au cours de cette dernière année, une large place est laissée aux étudiants pour la finalisation de leur mémoire et de leur clinicat et renforcer leur pratique. L'équipe pédagogique assure un suivi personnalisé de ces étapes, avec notamment un examen blanc de préparation au Certificat Fédéral de fin d'études en Shiatsu en milieu d'année.

A l'issue de la 4^e année, le nombre d'heure requis dans le cursus total de formation est effectué. Possibilité toutefois de participer aux ateliers de pratique 1 fois par mois avec les 2^e années sous réserve du nombre de places.

Contenu Théorique : Préparation et supervision du mémoire.

Vous apprendrez

1. Préparation au plan du mémoire et des cas cliniques.
2. Eléments sur la physiologie de la douleur - Symptomatologie courante et utilisation du dermatome en shiatsu (Hernie discale, sciatique, quelques problèmes de déséquilibre en général).
3. Ethique / déontologie / transferts / psychologie / analyse de pratique.
4. Différents modes d'exercice / législation/ Gestion d'un cabinet
5. Initiation au Koto Tama. Avec un intervenant extérieur.

Contenu pratique: Préparation et supervision des cas cliniques

Vous apprendrez

1. Supervision des cas cliniques
2. Ateliers pratiques avec des receveurs inconnus.
3. Etudes des cas avec les fiches d'études de cas (EDC)
4. Do In ; Makko Ho ; exercices énergétiques sur le Hara, le Ki ;
5. Travail sur le ressenti. Mise en situation pratique.
6. Intervention d'un enseignant extérieur à l'Ecole

A l'issue de la formation vous serez capable de :

1. Conduire une séance de shiatsu complète adaptée.
2. Dispenser un shiatsu à visée thérapeutique de qualité professionnelle.
3. D'établir une stratégie de traitement sur plusieurs séances.
4. D'Être autonome dans la pratique du shiatsu.
5. **De vous présenter à l'examen du Certificat Fédéral en Shiatsu Traditionnel. Vous aurez effectué au moins 500h de formation.**

Elaboration de 40 fiches EDC rendues à l'enseignant - Questionnaire de satisfaction.

4^E ANNEE (SUITE)

Prérequis exigés en vue de l'obtention du Certificat Fédéral de Praticien en Shiatsu

(Décerné sous la responsabilité de la FFST)

- Adhésion FFST pendant toutes les années de formation, et être à jour de sa cotisation.
- Code de déontologie daté et signé.
- Attestation PSC 1 de moins de 5 ans, ou équivalence.
- Extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3).
- Note d'Anatomie physiologie ou dispense.
- Règlement de l'inscription à la session d'examen, par chèque à l'ordre de la FFST.
- Avoir reçu, par des enseignants agréés ou praticiens certifiés FFST, 12 séances de Shiatsu, à répartir dans leur cursus (**maximum 4 par prestataire**).
- Livret pédagogique FFST, dûment rempli et attestant **d'au moins 500 heures** de formation.
- Mémoire en 3 exemplaires avec toutes les études de cas (commentaires de l'enseignant sur le mémoire et les études de cas).
- 1 version du mémoire et des études de cas envoyés à la FFST, en format PDF le résumé du mémoire est intégré dans le fascicule juste après le sommaire.