



SHIATSU.DO  
L O R R A I N E

# Programme de formation

## Certificat Fédéral d'Aptitude à la Pratique du Shiatsu (CFAPS)

L'objectif de la formation est de devenir Praticien ou Praticienne en Shiatsu.

Le Praticien ou la Praticienne en Shiatsu intervient dans le domaine :

- du bien-être
- de la prévention des maladies
- de l'accompagnement des pathologies chroniques.

Formé à la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et à un toucher bienveillant et respectueux du corps, il ou elle établit une stratégie de Shiatsu en lien avec la demande de la personne pour l'accompagner vers un mieux-être.

A l'issue de la formation, il ou elle peut exercer :

- en tant qu'auto-entrepreneur,
- en profession libérale,
- créer son entreprise.

Le public, le nombre de participants, les pré-requis :

La formation est accessible à tout public majeur, il n'y a pas de pré-requis.

Les conditions d'inscription sont un entretien avec le responsable pédagogique de Shiatsu.Do Lorraine, avoir transmis le dossier d'inscription complet dans les délais, l'état de santé doit être compatible avec la technique de toucher qu'est le shiatsu.

Le nombre d'apprenants est de 10.

La durée de la formation :

• Shiatsu et MTC en présentiel	474 h
• PSC 1	7 h
• Anatomie – Physiologie en présentiel	100 h
• Séances de pratique (150) shiatsu	300 h
• Préparation des études de cas cliniques	200 h
• 9 séances didactiques	18 h
• Travail personnel	401 h
<b>Total</b>	<b>1 500 h</b>

Les temps de travail personnel et de préparation des études de cas sont donnés à titre indicatif. La formation nécessite une pratique régulière et un travail personnel.

Le suivi et l'évaluation de la formation :

- Un positionnement en début de formation afin de pouvoir proposer un éventuel allègement
- Un livret de formation au nom de l'apprenant fourni dès le début de la formation
- Signature par les apprenants du bulletin de présence par demi-journée
- Des évaluations formatives tout au long de la formation
- Une évaluation formative en fin de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année
- L'accompagnement personnalisé à la rédaction des cas cliniques à partir de la 2<sup>ème</sup> année
- En 3<sup>ème</sup> année, la préparation à la certification finale :
  - soutenance de 2 (deux) cas cliniques au moins ayant reçu chacun au moins 5 séances de shiatsu
  - de la pratique de shiatsu
- La réussite est sanctionnée par l'obtention du "certificat fédéral d'aptitude à la Pratique du Shiatsu" FFST et celui de Shiatsu.Do Lorraine.

La formation est encadrée par des formateurs et formatrices de SHIATSU.DO Lorraine accrédités annuellement par la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel).

Les moyens pédagogiques et techniques :

Durant la formation théorique : des notions fondamentales en Shiatsu et Médecine Traditionnelle Chinoise, des exercices de compréhension des acquis, des analyses de cas.

Durant la formation pratique : des temps d'acquisition des gestes et postures, de perfectionnement des gestes, des mises en situation avec analyses de pratique.

La formation est collective et individualisée, l'accompagnement des apprenants est personnalisé afin qu'ils soient dans une logique de réussite.

Le programme général de formation est défini par la FFST. Un minimum de 1 500 heures sur trois années, dont 420 heures en shiatsu et 100 heures de formation anatomie-physiologie, en présentiel en centre de formation est requis.

Les formateurs et formatrices de SHIATSU.DO Lorraine ont une accréditation de la FFST et s'engagent à respecter les prescriptions de la FFST dans le domaine de la formation "praticien, praticienne en Shiatsu".

La pratique de SHIATSU.DO Lorraine est essentiellement basée sur les principes de Masunaga et Namikoshi (MTC, méridiens, tsubos, points Shu, étirements,...)

Sont ajoutés en permanence d'autres techniques de différents courants qui nous paraissent pertinents.

## Contenu des formations des 1ère, 2ème et 3ème ANNEES

### RYTHME DES FORMATIONS :

Les formations se déroulent le week end de septembre à juin, répartis en fonctions des niveaux de 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup>, soit 11 week end par année.

Pour la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année, la durée est de 13h par week end, les horaires sont :

soit samedi de 9h à 18h, dimanche de 14h à 18h,

soit samedi de 14h à 18h, dimanche de 9h à 18h.

Pour la 3<sup>ème</sup> année, la durée est de 18h par week end, les horaires sont :

soit samedi de 9h à 18h, dimanche de 9h à 18h.

### DÉROULEMENT DES FORMATIONS :

Samedi après-midi : travail du Ki, stimulation des méridiens avec les Makko Ho, exercices de Tai Chi Chuan et de Qi Gong, étirements, pratique et révision du mois précédent.

Samedi ou dimanche matin : théorie.

Samedi et dimanche après-midi, pratique et apprentissage de nouvelles techniques.

Ratio heures théoriques et heures pratiques : 1/3 théorie 2/3 pratique en première et deuxième année, 1/2 théorie 1/2 pratique en troisième année.

### SUPPORTS POUR LES FORMATIONS :

Livret pédagogique de la FFST.

Planches de méridiens, zones Masunaga, points Shu, points Mu, horloge circadienne, loges, lois de contrôle et d'engendrement,...

Conseils de lecture de différents ouvrages sur le Shiatsu, guide du corps humain.

Invitation à participer à des stages auprès d'autres organismes de formation en Shiatsu à partir de la 2ème année.

Formation PSC1 (Prévention et Secours Civiques niveau 1).

Cours d'anatomie-physiologie niveau 1 et 2.

Avoir reçu **neuf séances de Shiatsu** d'au moins 3 Praticiens agréés FFST sur les 3 ans.

## FORMATION DE 1<sup>ère</sup> ANNEE :

Objectifs de la 1<sup>ère</sup> année :

- Acquérir des notions de base du shiatsu et de la médecine traditionnelle chinoise
- Travailler au sol avec aisance
- Exécuter un enchaînement de techniques et de mouvements de manière globale avec une posture, une position, une respiration, une pression juste
- Expliquer, utiliser et expérimenter les bases du shiatsu.

Evaluation formative pratique et théorique sur toutes les notions enseignées lors du 11<sup>ème</sup> WE.

Total des heures : 143 h

### THÉORIE

Définition du Shiatsu, origine, historique  
Contre-indications  
Code de déontologie  
Posture de praticien  
Le Ki  
Les lois de la circulation d'énergie  
Les méridiens  
5 loges – 5 éléments – 5 mouvements  
Horloge circadienne  
Organes Yin, entrailles yang  
Les points Shu dorsaux  
Deux merveilleux vaisseaux (VG / VC)  
Les loges Bois, Feu, Terre, Métal, Eau

### PRATIQUE

Prise de contact, position du receveur, alignement, observation  
Position du donneur, principe de pressions en shiatsu  
Travail de la respiration, balayages, étirements  
Méridien VG, V  
Empaument du sacrum  
Travail des jambes, des pieds  
Travail en cubitus latéral, jambes, lissage des côtes, étirements  
Points Shu dorsaux  
Travail des bras, épaules, omoplates  
Zones de Masunaga dos

## FORMATION DE 2<sup>ème</sup> ANNEE :

Objectifs :

- Ressentir ce que signifie "pratiquer avec le hara"
- Localiser les trajets des 12 méridiens principaux et des 2 merveilleux vaisseaux centraux
- Commencer à percevoir la présence du ki dans les méridiens
- Différencier kyo / jitsu, stagnation du Ki
- Décrire les fonctions des méridiens, des organes et la relations aux 5 éléments et Yin / Yang
- Acquérir et expliquer les notions de Ketsu
- Effectuer un début de bilan énergétique.

Evaluation formative pratique et théorique sur toutes les notions enseignées lors du 11<sup>ème</sup> WE.

Total des heures : 143 h

### THÉORIE

Approfondissement loi des 5 éléments  
Les entités viscérales  
Répercussions des pressions Shiatsu  
L'observation  
Les points spécifiques  
Les grands méridiens  
Les 8 principes fondamentaux  
Les éléments du bilan énergétique

### PRATIQUE

Rectification des positions du donneur  
Vaisseau conception  
Cage thoracique, grille costale, sternum, Ren Maï, étirements latéraux, transversaux, longitudinaux  
Les Zones Masunaga Ventre  
Le Hara  
Shiatsu de la tête  
Enchaînement d'un Shiatsu complet  
Travail sur la fluidité

## FORMATION DE 3<sup>ème</sup> ANNEE :

Objectifs :

- Effectuer un bilan énergétique
- Etablir une stratégie de shiatsu en lien avec la demande du receveur, de la receveuse
- Donner des conseils en matière de prévention des maladies
- Rédiger les cas pratiques : 2 cas cliniques au moins ayant reçu 5 séances chacun au moins
- Rédiger le projet professionnel
- Se préparer à la certification de praticien, praticienne en shiatsu
- Se préparer à être praticien, praticienne en shiatsu

Total des heures 3<sup>ème</sup> année: 188 h

### THÉORIE

Les 5 substances

Maladies : définition, causes et signes selon la MTC

Psychologie selon la MTC

Les merveilleux vaisseaux

Les symptômes présents lors d'atteinte de chacun des 8 principes fondamentaux

Le shiatsu chez l'enfant

Différentes pathologies :

Nausées – vomissements

Insomnies – troubles du sommeil

Troubles des règles

Rhumatismes – Arthroses

Maladies de peau

Problèmes de dos

Burn out

Céphalées - Migraines

Analyse et réflexion pour évoluer vers un Shiatsu permettant des conseils d'accompagnement

L'éthique

L'installation professionnelle

Rédaction des cas cliniques

Préparation à la soutenance

Préparation du projet professionnel en lien avec le shiatsu

### PRATIQUE

Shiatsu sur chaise

Shiatsu quand le receveur, la receveuse ne peut pas s'allonger sur le futon :

Shiatsu quand le receveur, la receveuse est assis dans un fauteuil ou sur une chaise

Shiatsu quand le receveur, la receveuse est dans un lit

Shiatsu sur ballon

Variantes de Shiatsu

Moxibustion

Pratique de shiatsu en lien avec la demande du receveur, de la receveuse

Stratégie de shiatsu en lien avec la pathologie du receveur, de la receveuse

Etude des cas cliniques rencontrés par les apprenants

Préparation à la certification finale

# Programme de formation

## Certificat Fédéral d'Aptitude à la Pratique du

### Shiatsu Thérapeutique (CFAPST)

La formation est encadrée par des formateurs et formatrices de SHIATSU.DO Lorraine accrédités annuellement par l'UFPST (Union Française des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique).

Le programme de formation théorique pour le CFAPST est le même que pour le programme de formation pour le CFAFP. Le nombre d'études de cas cliniques est plus conséquent et le travail personnel est plus important.

La durée de la formation :

• Shiatsu et MTC en présentiel	474 h
• PSC 1	7 h
• Anatomie – Physiologie en présentiel	100 h
• Séances de pratique (150) shiatsu	300 h
• Préparation des études de cas cliniques	400 h
• 9 séances didactiques	18 h
• Travail personnel	401 h
<b>Total</b>	<b>1 700 h</b>

Les temps de travail personnel et de préparation des études de cas sont donnés à titre indicatif. La formation nécessite une pratique régulière et un travail personnel.

Le suivi et l'évaluation de la formation :

- Un positionnement en début de formation afin de pouvoir proposer un éventuel allègement
- Un livret de formation au nom de l'apprenant fourni dès le début de la formation
- Signature par les apprenants du bulletin de présence par demi-journée
- Des évaluations formatives tout au long de la formation
- Une évaluation formative en fin de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année
- L'accompagnement personnalisé à la rédaction des cas à partir de la 2<sup>ème</sup> année
- En 3<sup>ème</sup> année, la préparation à la certification finale :
  - soutenance de 5 (cinq) cas cliniques au moins ayant reçu chacun au moins 5 séances de shiatsu
  - de la pratique de shiatsu
- La réussite est sanctionnée par l'obtention du "certificat fédéral d'aptitude à la Pratique du Shiatsu Thérapeutique" de Shiatsu.Do Lorraine.

## FORMATION DE PHYSIOLOGIE-ANATOMIE

Les apprenants doivent suivre une formation d'anatomie-physiologie. **Selon le référentiel de formation de la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel), la formation d'une durée de 100 h en présentiel permet aux futurs praticiens en Shiatsu de :**

- connaître les structures anatomiques du corps humain, la physiologie des différents organes et appareils,
- connaître la physiopathologie des affections les plus courantes afin de pouvoir comprendre les éventuels problèmes de santé des personnes venant recevoir un shiatsu et pouvoir, si nécessaire, communiquer avec des professionnels de santé.

L'organisme de formation " Shiatsu.Do Lorraine" propose la formation :

- **module 1 et 2** : 84 heures, sur les deux premières années, deux modules de 40 heures chacun répartie en 10 demi-journées de 4 heures avec une évaluation sommative écrite en fin de chaque module d'une durée de 2 heures. **Pour valider les modules 1 et 2, l'apprenant devra justifier d'une note de 12/20 sur chaque module.**
- **module 3** : 16 heures réparties sur les 3 années : anatomie palpatoire et risques physiopathologiques.

Afin de garantir une qualité dans la formation, et le respect du programme, le nombre de cours pourrait être amené à varier en fonction d'aléas du calendrier (absences pour motifs impérieux, ..) ou de la progression des apprenants, sans incidence sur le coût de la formation.

**Pour valider sa formation, l'apprenant devra justifier d'une note suffisante sur les modules 1 et 2, avoir été présent, actif et participatif sur le module 3.**

### Dispense

Les apprenants issus de certaines professions et titulaires du diplôme correspondant (se reporter au référentiel de formation de la FFST) pourront être dispensés du module d'Anatomie-Physiologie.

Ils devront transmettre au responsable de leur organisme de formation la photocopie de leurs diplômes qui sera jointe aux pré-requis demandés pour se présenter à la Certification Fédérale.

## LISTE DES FORMATEURS ET FORMATRICES ACCREDITES FFST ET UFPST:

### Céline ZUSSY

Présidente de l'Ecole Shiatsu-Do Lorraine  
Praticienne-Enseignante, Certifiée FFST depuis 2007  
Enseignante Shiatsu Thérapeutique UFPST depuis 2022  
Médiatrice Familiale DE  
Brevet Fédéral Aïkido

### Vincenzo LUCCHESI

Praticien-Enseignant en Shiatsu, Certifié FFST depuis 2019  
Administrateur de Shiatsu.Do Lorraine  
Diplôme d'État Judo

### Pierre VALLE

Infirmier-Formateur  
Enseignant Physio-Anatomie agréé FFST  
Praticien en Shiatsu, Certifié FFST

### Personnes intervenant ponctuellement :

#### Michèle ECCLI-POIRIER

Co-fondatrice de l'Ecole Shiatsu-Do Lorraine  
Praticienne-Enseignante, Certifiée FFST depuis 2001  
Infirmière-Anesthésiste  
Enseignante Physio-Anatomie agréée FFST

#### Régis POIRIER

Co-fondateur de l'École Shiatsu-Do Lorraine depuis 2003  
Praticien-Enseignant Professionnel, Certifié FFST depuis 2001

指  
压  
導



**shiatsu.do** Lorraine



Association inscrite au Tribunal d'Instance de Metz Volume 178 Folio n° 243

Siret : 829 482 793 00025 NDA : 44 57 03781 57. " Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. "

Shiatsu-Do Lorraine 22, Les Grandes Tournailles 57245 MECLEUVES

eur de la consommation : Société Médiation Professionnelle - Alteritae 5, rue Salvaing 12000 Rodez [www.mediateur-consommation-smp.fr](http://www.mediateur-consommation-smp.fr)