

A close-up photograph of a woman with long brown hair and glasses, smiling warmly. She is looking down at a document held in front of her. The background is a blurred office or classroom setting.

# PROGRAMME DE FORMATION

---

SWEN-TI PRO  
NIVEAU 1

# La méthode Swen-Ti Pro

*De la prévention santé au cabinet, en séances individuelles ou collectives, avec une approche ludique et structurée.*

**Par Kathleen CLAVERIE-ARNAUD,  
Ostéopathe D.O.**

**Pour : Ostéopathes**

**Tarif : 800 € TTC**

**Date et lieu : 9/10/11 Novembre à  
Bordeaux**

**Nombre d'heures :**

**21 H en présentiel et**

**3 H individualisé en**

**visioconférence**

(mise en place dans votre cabinet)

**Prise en charge :**

**Vous pouvez demander une prise en charge FIF PL et un crédit d'impôt formation continue du chef d'entreprise (CERFA 15448\*03).**

NOUS SOMMES  
HEXAGONAUX.

MÉTHODE  
SWEN-TI

Qualopi  
garantie service  
et accompagnement

**NOS DOMAINES  
D'INTERVENTION**

- La prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
  - L'éveil musculaire
  - Suivi sur poste
  - Méthode Swen-Ti
- La prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS)
  - Gestion du stress et des conflits
  - Nutrition
  - Sommeil et horaires décalés

MÉTHODE  
SWEN-TI

06 61 32 39 47 | 06 35 20 38 19

kathleen.ca@methodeswen-ti.com | contact@physiostee-entreprise.fr

89 quater Avenue de L'Épinette  
33 500 LIBOURNE | 14 rue Lafayette  
25000 BESANCON

# Présentation

---

MISSION



Kathleen Claverie-Arnaud,  
fondatrice de la méthode  
Swen-Ti.

**Ostéopathe de formation,  
spécialisée en prévention des  
troubles musculo- squelettiques,  
en entreprise et en cabinet.**

***Passionnée par l'humain et animée par une conviction  
profonde : chaque patient peut devenir acteur de sa santé  
avec les bons outils et un accompagnement clair.***

Proposer de la prévention santé  
au sein du cabinet, en séance  
individuelle ou en collectif.

**Transmettre une approche simple  
d'auto-traitement des trigger  
points pour responsabiliser les  
patients et agir avant que les  
douleurs ne s'installent.**

OBJECTIFS



# Programme

---

- **JOURS 1 et 2 : Théorie et pratique sur les trigger points et l'auto-traitement d'Amber Davids**, pionnière américaine de l'auto-traitement des triggers points.  
*=> Seuls ces 2 jours sont pris en charges par l'OPCO.*
- **JOUR 3 : Développement de la posture Swen-Ti**, apprentissage du questionnement, de l'accompagnement et techniques d'animations pour aider les patients à trouver leurs propres solutions.
- **Accompagnement pratique :**  
**3 séances d'une heure en visioconférence** pour intégrer la méthode dans votre quotidien professionnel.



LA MÉTHODE SWEN-TI  
EST UNE SOLUTION  
CLÉ EN MAIN  
POUR PRÉVENIR LES TMS  
DURABLEMENT.



# Objectifs pédagogiques

---



## **APPRENTISSAGE DU TRAITEMENT DES TRIGGER POINTS**

Identifier les trigger points actifs et latents chez un patient.

Savoir appliquer les techniques adaptées pour les relâcher efficacement.



## **ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ET PRÉVENTIVE**

Montrer au patient comment relâcher ses trigger points et prévenir les tensions.

Amener le patient à devenir acteur de sa santé.



## **MISE EN PLACE DE LA MÉTHODE SWEN-TI AU CABINET**

Proposer des séances individuelles ou collectives d'éducation à la santé.

Organiser des suivis en présentiel ou en visioconférence.



## **POSTURE DE PRATICIEN FACILITATEUR**

Adopter systématiquement une posture qui guide le patient à trouver ses propres solutions.

Savoir utiliser le questionnement et l'accompagnement pour encourager l'autonomie du patient.

# Informations



## COMPÉTENCES VISÉES :

1/ **Diagnostiquer et traiter** un trigger point sur soi et sur un patient pour une prise en charge de la douleur myo-fasciale.

2/ **Conseiller un patient** sur le relâchement d'une zone propice aux triggers points afin d'éviter sa récurrence.

## PUBLIC CONCERNÉ :

- Ostéopathes D.O.
- Participants : 4 à 15 personnes

## PRÉ-REQUIS :

- Être titulaire d'un diplôme d'ostéopathe (D.O.)
- Être à jour de sa RCP (responsabilité civile professionnelle)

## DURÉE

- 3 jours en présentiel - 21 heures
- 3 heures individuelles en visio



## MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques (clinique / études de cas)
- Apprentissage du stagiaire par auto-traitement afin d'être à l'écoute de son propre corps.
- Les documents administratifs et supports de formation sont transmis au préalable par email.
- Supports de formation : Fiches explicatives pratiques, carnet d'auto-traitement de ses triggers points, lot de balle d'auto-massage.

# Détails des jours

## JOUR 1

### TRIGGERS POINTS

- *Présentation*
  - *Définition des Triggers Points par Travell et Simons*
  - *Étiologie de la douleur musculaire et des points de déclenchement*
  - *Physiologie contraction musculaire et physiopathologie*
  - *Indications / contre -indications*
  - *Auto-traitement par Amber Davies*
  - *Techniques directes :*
    - *par pression libératoire du point gâchette (ou compression isquémique) de Travell and Simons*
    - *massage par pression glissée profonde de Amber Davies*
  - *Mobilisation des fascias et techniques d'énergie musculaire*
  - *Les outils de traitements*
  - *Les facteurs perturbants*
- 
- *Rappel anatomique, clinique et auto-traitement*
  - *Muscles des zones : cervicales / dorsales hautes / membre supérieur*

MATIN

APRÈS-MIDI

## JOUR 2

### TRIGGERS POINTS

- *Rappel anatomique, clinique et auto-traitement*
- *Muscles des zones : cage thoracique / diaphragme / dorsales basses*

MATIN

# Détails des jours

## JOUR 2

### TRIGGERS POINTS

- *Rappel anatomique, clinique et auto-traitement*
- *Muscles des zones : lombaires / fessiers / membre inférieur*
- *Comment mettre en place les triggers point dans sa pratique clinique*
- *Comment intégrer de l'éducation thérapeutique*
- *Bilan de fin de formation*

APRÈS-MIDI

## JOUR 3

### DÉVELOPPEMENT DE LA POSTURE ET MISE EN PRATIQUE

- *Apprendre à conduire une séance individuelle, transformer une problématique en objectif concret*
- *Former le patient à tester et traiter ses points de tension et intégrer ces actions dans son quotidien*
- *Comprendre comment le questionnement du professionnel peut amener le patient à trouver les bonnes solutions par lui-même*
- *Développer une posture d'éducateur et facilitateur pour favoriser l'autonomie du patient*
  
- *Illustrer la prévention et engager les participants de manière ludique avec un Escape Game*
- *Apprendre à animer des sessions collectives pour sensibiliser plusieurs personnes simultanément*
- *Développer une stratégie pour mettre en place Swen-Ti au cabinet, en individuel et collectif, pour favoriser la prévention plutôt que la guérison*

MATIN

APRÈS-MIDI

### CLÔTURE DE LA JOURNÉE - BILAN ET MISE EN ACTION

=> **Identifier** ce que chaque participant souhaite mettre en place au sein de son cabinet.

=> **Définir les premières actions** concrètes pour intégrer Swen-Ti dans la pratique quotidienne.

# Evaluation des connaissances et compétences

## ■ AVANT LA FORMATION

Questionnaire à l'ensemble des stagiaires afin de faire un état des lieux des connaissances et apprécier les attentes / besoins.

## ■ AU COURS DE LA FORMATION

Evaluations mises en place sous forme de quizz, de questions / réponses, cas cliniques.

## ■ EN FIN DE FORMATION

Questionnaire à l'ensemble des stagiaires pour apprécier les acquis de chacun lors de la formation.



# Pour aller plus loin

En prolongement de la formation Swen-Ti Pro, le **Swen-Ti Pro +** se présente comme une **adhésion mensuelle** : une **évolution de la méthode** qui vous donne **accès en continu** à de **nouvelles ressources**, à une **communauté** et à des **outils exclusifs**.

o **Une vidéothèque en accès illimité** pour accompagner vos patients au quotidien.

o **Un kit complet de communication** : flyers, mails types, vidéos de présentation, fiches pédagogiques.

o **Un plateau de jeu d'Escape Game Swen-Ti** pour animer des sessions de prévention en groupe au sein du cabinet.

o **Une session collective de questions/réponses** par mois en visioconférence pour suivre l'évolution, partager les retours d'expérience et la mise en place en cabinet.

o **Accès à un groupe privé collaboratif** pour échanger entre professionnels : conseils, retours, actualités Swen-Ti.

o **Une communauté de professionnels Swen-Ti Pro+**, qui partagent les mêmes valeurs et outils pédagogiques.

**VOTRE CONTACT | KATHLEEN CLAVERIE-ARNAUD**

06 61 32 39 47

[kathleen.ca@methodeswen-ti.com](mailto:kathleen.ca@methodeswen-ti.com)



*“Plus qu’une formation,  
c’est un écosystème  
qui permet d’aller  
au-delà du soin curatif.”*

**REJOIGNEZ LE  
MOUVEMENT SWEN-TI !**