



## PROGRAMME FORMATION TAPING – YANN BOURREL

1. Introduction. : La théorie
2. Membre inférieur :
  1. Le pied
    1. La fascite plantaire
    2. L'épine calcanéenne
    3. Hallux valgus + pied plat
    4. Interosseux
    5. Entorse de cheville en drainage
    6. Drainage dessus dessous
    7. Orteil en griffe
  2. La jambe
    1. Drainage des jambes
    2. La tendinopathie d'achille
    3. La périostite
    4. Les péroniers
    5. Les releveurs
    6. Lésion musculaire triceps
  3. Le genou
    1. Drainage global du genou
    2. Médialisation de la rotule
    3. Limitation de l'hyper extension du genou
    4. Décoaptation de la rotule
    5. Abaisser la rotule
    6. Remonter la rotule
  4. La cuisse
    1. Le quadriceps
    2. Les ischios jambiers
    3. Les adducteurs
    4. TFL
  5. La hanche
    1. Les fessiers / Pyramidale
3. Membre supérieur
  1. L'épaule
    1. Triple éventail postérieur
    2. Le deltoïde
    3. L'épaule totale : Supra épineux / infra épineux / ronds
    4. Abaisseur de la tête humérale
    5. La postériorisation des épaules
    6. Epaule d'un handballeur professionnel
    7. Limitation de la rotation externe
    8. Double éventail de l'épaule
  2. Le bras
    1. Le biceps brachial
    2. Le triceps brachial
    3. Drainage postérieur du bras
    4. Drainage antérieur du bras
  3. Le coude
    1. Entorse du coude
    2. L'épicondylite
    3. Drainage du coude
  4. L'avant bras
    1. Le drainage de l'avant bras

5. Le poignet / la main / les doigts
  1. Le canal carpien
  2. De quervain / Rhizarthrose du pouce
  3. L'extenseurs des doigts
4. Le tronc
  1. Les lombaires
    1. Drainage lombaire 5 bandes
    2. Soutien lombaire pour hernie discale
    3. Autres montages lombaires
    4. diaphragme
  2. Les dorsales
    1. X dorsal : drainage et soutien
    2. Traumatisme costal
    3. Grand dorsal
  3. Les cervicales
    1. La totale : trapèze sup et moyen, paravertébraux, élévateur,
    2. Hernie cervicale
    3. la charnière cervico dorsale
  4. Le ventre
    1. Drainage du ventre
    2. les droits de l'abdomen
    3. les obliques
  5. Le thorax
    1. La poitrine
    2. Les pectoraux
  6. le cou
    1. Le drainage du cou
    2. Le SCOM
    3. le trapèze supérieur
5. Le drainage lymphatique
  1. Drainage lymphatique postérieur du bras
  2. Drainage lymphatique antérieur du bras
  3. Drainage lymphatique de l'avant bras
  4. Voies accessoires
  5. Drainage lymphatique antérieur et postérieur de la cuisse
  6. Drainage lymphatique postérieur de la jambe