

SYNERGIE POSTURALE ABDOMINALE DE GAINAGE

Objectif Opérationnel

Proposer une progression d'exercices de gainage abdominal issu de divers concepts s'appuyant systématiquement sur un travail de synergie posturale et abdominale, ceci de la table de traitement au plateau sportif.

Public et Prérequis

Formation ouverte exclusivement aux kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)
Une expérience professionnelle supérieure à 3 mois est conseillée.

Maximum 18 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

NOUVELLE FORMATION

Présentation de la formation

Cette formation à la fois théorique mais avant tout basée sur des exercices pratiques, vous permettra d'approfondir vos connaissances fonctionnelles et biomécaniques du cylindre abdomino-thoracique et du plancher pelvien.

- Optimisation de l'approche diagnostique des dysfonctionnements observés ou relatés
- Sensibilisation des travaux des différents auteurs et spécialistes du domaine rachidien, abdominal et périnéal (Hodges – Franklin – Caufriez - Guillaume – De Gasquet – Calais-Germain...)
- Analyse et correction de la posture : mise en place d'une statique et respiration correcte
- Mise en place d'un programme préventif de tonification rachidien, abdominal et périnéal adaptés aux patients – élèves et pratiquants d'activités physiques et sportives.
- Stratégie de mise en place d'outils pratiques dans le but de la construction d'un programme étalé sur plusieurs séances visant l'autonomisation et responsabilisation du patient.
- Adaptation du travail du cylindre et optimisation de son transfert dans les différents types de rééducation (orthopédique – neurologie – réathlétisation) et dans l'entraînement physique
- Introduction de différents supports de rééducation dynamique : swiss ball – bosu – thérapand – TRX – Medecine Ball

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - o Pré et Post-test
 - o Quiz - questionnaires
 - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
 - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie)

Intervenant

Antoine LALLIER
Kinésithérapeute

Durée – Horaires

14 heures
9h00 - 17h00

Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i> <i>Pratiquer les exercices en position couchée et debout</i>		
9h00	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	Introduction au concept de synergie posturale abdominale	THÉORIQUE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels
10h45	Bases théoriques sur les fondements de la SyPA – anatomie fonctionnelle cylindre TALP – moyens de renforcement du TALP	THÉORIQUE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels
11h00	PAUSE		
-	Introduction du travail au tapis : les positions de base – les 4 types de respiration	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
12h30	REPAS		
14h00	Bases théoriques sur les ajustements posturaux anticipateurs.	THÉORIQUE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels
-	Travail au tapis : exercices couché dorsal – couché latéral – 4 pattes	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
15h30	PAUSE		
15h45	Travail au tapis : exercices debout	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-			
17h00	Evaluation de fin de journée	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 2	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i> <i>Pratiquer les exercices sur Bosu</i>		
9h00	Accueil des stagiaires Reprise des points vus la veille	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les points de la veille
-	Réveil musculaire et articulaire : mise en place des exercices vus la veille	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
10h00	Introduction à l'utilisation du Bosu : explication de l'outil – exercices d'initiation et de mise en confiance	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
10h15	PAUSE		
-	Suite de l'utilisation du Bosu : exercices d'équilibre – de proprioception – de renforcement du socle.	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
12h00	REPAS		
13h00	Suite et fin de l'utilisation du Bosu : exercices d'association Swiss Ball et Bosu – exercices d'association du petit matériel et Bosu	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-			
15h30	PAUSE		
15h45	Suite de l'utilisation du petit matériel : TRX – Gainage – exercices fonctionnels	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-			
17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur