

Le gainage, du bilan initial au retour à la performance (A. LALLIER)

Objectifs

Tester, utiliser, planifier et prescrire le travail du gainage dans le cadre préventif, rééducatif et dans la réathlétisation des patients.

Formateur.trice

Antoine LALLIER

Masseur-kinésithérapeute expertise sportive

Enseignant vacataire IFMK et conférencier

Note

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

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 295€

FIFPL - En cours de traitement

DPC - En cours de traitement

Organisation

Construction du groupe :
18 personnes

Le 11 octobre 2025 - Mulhouse

14h / 1 jour

Public et Prérequis

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

Contenu

Trop souvent simplifié aux 30s de planche, le travail de gainage peut s'avérer beaucoup plus dynamique et complet. Dans cette formation seront abordées les différentes utilités du gainage en cabinet et sur le terrain. Vous apprendrez également à tester les capacités de vos patients et à planifier le travail de gainage, du gainage statique, au travail d'anti-action.

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.

Programme de la formation

Objectifs de la formation :

- Identifier les prérequis au gainage pour en adapter la pratique au patient
- Planifier et pratiquer les différents types de gainage de manière adaptée en fonction des situations rencontrées

- 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 – théraband – 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 :
 - Pré et Post-test
 - Quizz – questionnaires
 - Correction des gestes techniques au décours de la pratique
 - Échanges autour des cas emblématiques

- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>			
<i>Pratiquer les exercices en position couchée et debout</i>			
09h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	Présentation de la formation et des participants		
09h30 10h00	Introduction au concept de synergie posturale abdominale	THÉORIQUE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels
10h00 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
Pause			
11h00 12h30	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
Repas			
14h00 14h30	Bases théoriques sur les ajustements posturaux anticipateurs.	THÉORIQUE	Projection du diaporama et remise du support pédagogique -supports audio visuels
14h30 15h30	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
Pause			
15h45 16h30	Travail au tapis : exercices debout	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
16h30 17h00	Evaluation de fin de journée	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>			
<i>Pratiquer les exercices sur Bosu</i>			
09h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table – questions sur les points de la veille
09h15	Reprise des points vus la veille		
09h15 09h30	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

09h30 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
Pause			
10h15 12h00	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
Repas			
13h00 15h30	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
Pause			
15h45 16h30	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
16h30 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