Synergie Posturale – Abdominale : le GAINAGE, à quoi ça « serre » ? (E. HOUBEN)

Objectifs

À l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'appliquer les techniques de gainage et de postures permettant à ses patients de tendre vers une récupération optimale d'un maintien postural physiologique.

Formateur.trice

M. Eric Houben

Ostéopathe, DO

Kinésithérapeute du sport, Ulg

Note : Kinésithérapeute Physique

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

Nouvelle Formation

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

FIFPL - En cours de traitement

Organisation

Construction du groupe :
16 personnes

Du 13 au 14 novembre 2026 - Mulhouse

14h / 2 jours

Public et Prérequis

Masseurs-kinésithérapeutes D.E ou A.E

Autres professionnels du secteur médical et paramédical sportif

Contenu

Comprendre l'anatomie et la biomécanique du gainage, apprendre à organiser un plan d'action, pratiquer les exercices de base et avancé du gainage et enseigner les techniques de gainage remises à jour aux patients, aux personnes en phase de réathlétisation, aux sportifs et sportives.

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie			
<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE</u>					
Acquérir les bases théoriques, physiologiques et pratiques du renforcement musculaire type « gainage »					
09h00	Accueil des stagiaires	Interrogative – échanges	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires		
09h15	Présentation de la formation et de l'ensemble des participants				
09h15	<u>Présentation théorique 1</u>	Magistrale	Projection du diaporama et supports audiovisuels		
10h30	Bases et genèse de la SyPA Anatomie imagée et fonctionnelle				
Pause					
10h45	<u>Présentation théorique 2</u>	MAGISTRALE DEMONSTRATIVE	Projection du diaporama et supports audiovisuels Mise en situation pratique exercices niveau 1		
12h30	Neurophysiologie de la posture Les A.P.A. <u>Présentation pratique 1</u> Bases posturales				
Repas					
13h30	<u>Présentation pratique 2</u>			DEMONSTRATIVE	Mise en situation pratique exercices niveau 2
15h30	Travail sur tapis	EXPERIMENTALE			
Pause					
15h45	<u>Présentation pratique 3</u>	DEMONSTRATIVE	Mise en situation pratique exercice niveau 3		
16h45	Travail sur tapis	EXPERIMENTALE			
16h45	Débrief de la journée	INTERROGATIVE – ECHANGES	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires		
17h00					
Jour 2	Contenus	Pédagogie			
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES INTERMEDIAIRES					
Savoir planifier, organiser une séance de rééducation sur la base du gainage et savoir utiliser le matériel adéquat.					
09h00	Accueil des stagiaires	INTERROGATIVE	Questions ciblées		
09h15	Réactivation de ce qui a été vu la veille				
09h15	Présentation théorique 3	MAGISTRALE	Projection du diaporama et supports audiovisuels		
10h30	Planification d'un programme d'exercices			ACTIVE	

	raisonné		Mises en situation
Pause			
10h45	<u>Présentation pratique 4</u>	MAGISTRALE	Mises en situations pratiques
12h30	Introduction au matériel fonctionnel Swiss ball	DEMONSTRATIVE ACTIVE	Pratiques en groupe restreint
Repas			
13h30	<u>Présentation pratique 5</u>	MAGISTRALE	Mises en situations pratiques
15h30	Utilisation du matériel fonctionnel Bosu Petit matériel (haltère, KB,...)	DEMONSTRATIVE ACTIVE	Pratiques en groupe restreint
Pause			
15h45	<u>Présentation pratique 6</u>	MAGISTRALE	Mises en situation pratiques
16h45	Utilisation du matériel fonctionnel Poulie double, sangle TRX, ...	DEMONSTRATIVE HEURISTIQUE	Pratiques en groupe restreint Etudes de situation, mise en commun
16h45 17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel si pas encore réalisé en cours de formation Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	INTERROGATIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires Questionnaire de fin de formation