

# SYNERGIE POSTURALE ABDOMINALE DE GAINAGE

## Objectif Pédagogique 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 :

## 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<sup>ème</sup> catégorie)

### Intervenant

**Éric HOUBEN**

Licencié en kinésithérapie –  
Ostéopathe D.O - Préparateur  
physique sportif professionnel

### Dates - Lieu - Tarifs

A Mulhouse, du 28 au 29 juin 2023.

Tarif : 575€

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

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