

## Programme Gymnastique abdominale non génératrice de pressions

**Durée : 2 jours.**

### **MÉTHODOLOGIE :**

- Analyse des pratiques par grille EPP pré formation.
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
  - des échanges de 30 minutes sur les résultats des grilles pré-formation,
  - un face à face pédagogique de 14 h d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les EPP,
  - une préparation de 30 minutes des EPP post formation.
- Analyse des pratiques par EPP post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique.

### **1<sup>er</sup> Jour :**

#### **Matin : 9h00-12h30 = 3h30 dont 0h30 dédiée à l'analyse des EPP 1**

- Epidémiologie des rachialgies et des pathologies pelviennes, physiologie lombo-abdomino-pelvienne; influence de l'abdomen sur la posture.
- Pratique : prise de conscience lombo-pelvienne, « la lordose étirée stable », discours sur la position couchée. Prise de conscience de la respiration physiologique, de la tension du diaphragme, des synergies abdomino-diaphragmatiques et abdomino-périnéales.

#### **Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00**

- Notions de pression abdominale, effets délétères des exercices abdominaux classiques hyperpressifs sur le ventre et le périnée. Principes d'économie vertébrale et de compétence abdominale.
- Pratique : exercices respiratoires, prise de conscience d'hypo ou hyperpression abdominale. Exercices de Gymnastique abdominale non génératrice de pression.

## **2ème Jour :**

### **Matin : 8h30-12h30 = 4h00**

- Rééducation du post-partum : quand et comment intégrer les composantes périnéo-sphinctériennes, abdominales et pelvi-rachidiennes préconisées par la Haute Autorité de Santé ? Comment prévenir les troubles fonctionnels qui pourraient survenir suite à la grossesse et à l'accouchement ?
- Prise en charge de la femme sportive : épidémiologie et prévention des pathologies pelviennes.

### **Pratique :**

- Exercices spécifiques pour le post-partum
- Abdominaux et pathologies rachidiennes
- Abdominaux toniques pour le sportif

### **Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30 dont 0h30 pour la préparation des EPP 2**

- Démonstration d'une activité de cours collectifs de gymnastique dans un cabinet de kinésithérapie conventionné.

Comment passer de l'éducation et de la rééducation individuelle à l'animation de cours collectifs ?

### **Pratique :**

- Exercices pour affiner le ressenti et développer la perception de la contractilité périnéale avec un travail qualitatif qui inclut le périnée dans la globalité du corps physique et psychique.
- Gymnastique abdominale : variante avec ballon