Activité physique sur ordonnance « gym santé vertébrale »

Durée = 2 jours

MÉTHODOLOGIE :

- Evaluation des pratiques dans le mois qui précède la formation présentielle.
- Restitution au formateur des résultats de cette évaluation des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Evaluation des pratiques par questionnaire 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 des stagiaires.

PROGRAMME

1er Jour :

Matin : 9h00-12h30 = 3h30

- Présentation de l'enseignant et législation concernant cette activité.
- L'approche marketing pour développer 3 cours de 1 heure/semaine, de 4 à 15 élèves /cours.
- Séquence Les éducatifs à enseigner pour prévenir les pathologies de la colonne vertébrale
- Poste de travail debout, assis, et les activités quotidiennes.
- Présentation des vidéos 3D, mise à disposition des stagiaires.
- Séquence cours de gym 'santé vertébrale, au niveau du rachis lombaire.
- Mise en situation pratique des stagiaires

Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00

- Séquence cours de gym 'santé vertébrale, au niveau dorsal
- Mise en situation pratique des stagiaires.
- Nouvelles connaissances sur la fonction de la colonne vertébrale (recommandations de la H.A.S).
- Séquence bilan global du rachis
- Statique et dynamique (pratique du bilan)

2ème Jour :

Matin : 8h30-12h30 = 4h00

- Séquence cours de gym 'santé vertébrale, au niveau cervico-dorsal
- Méthodologie concernant les étirements et le renforcement

Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30

- Séquence cours de gym 'santé vertébrale de l'ensemble du rachis
- Mise en situation pratique sur le plan physique et pédagogique des stagiaires.
- Présentation de dossier d'exercices permettant de réaliser une année complète de cours au cabinet
- Présentation de modèle de courrier, aux médecins prescripteurs.

Synthèse de la formation et remise des supports pédagogique et techniques