

Les gymnastiques abdominales du non générateur de pression à la posture & au gainage

Rééducation abdominale dans le complexe thoraco-lombo-abdomino-pelvien
2,5 jours, soit 18 heures en présentiel ou classe virtuelle
avec Laureline DEBUSSCHERE

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Comprendre l'intérêt de rééduquer les abdominaux au cœur d'un complexe Thoraco-Lombo-Abdomino-Pelvien (TLAP) indissociable
- Apprendre à reconnaître les dysfonctions au sein du complexe TLAP à l'aide d'un bilan complet et précis.
- Étudier les différentes techniques de gymnastiques abdominales allant des techniques non génératrices de pression au travail postural et au gainage.
- Réfléchir autour de cas cliniques variés pour proposer une rééducation abdominale adaptée
- Apprendre à construire une séance progressive en intensité, utiliser des accessoires, comme des plans instables, élastiques de différentes résistances, ballons de Klein, Pad, Toyboard, Bosu, etc...

PROGRAMME :

- **1er jour** : Laureline DEBUSSCHERE - 4 heures - *Théorie*
13h50 *Accueil des participants*
- 14h Le complexe Thoraco-Lombo-Abdomino-Pelvien
 - Partie supérieure : Thorax
 - Partie antéro-latérale : Abdomen
 - Partie postérieure : Lombaire
 - Partie inférieure : Pelvis
 - Partie interne
- 16h Fonctionnement du caisson TALP
 - Notion de tenségrité
 - Système neuromyofascial
 - La pression intra abdominale PIA
 - La stabilité lombo-pelvienne : core stability
 - Le contrôle postural : posturologie
- 18h *Fin de la journée*
- **2ème jour** : Laureline DEBUSSCHERE - 7 heures - *Théorie & Pratique*
- 09h La rééducation abdominale
 - La Nomenclature Générale des Actes Professionnels
 - Les recommandations sur les pratiques professionnelles

PROGRAMME

- Les objectifs de la rééducation abdominale
- Les outils

10h30 Les différentes gymnastiques abdominales : description, analyse

12h30 *Pause Déjeuner*

13h30 Bilan du caisson TALP

- Description détaillée des différents items et tests, pratique
- Bilan en pré partum

17h30 *Fin de la journée*

• **3ème jour** : Laureline DEBUSSCHERE - 7 heures - *Théorie, Pratique & Mise en situation autour de cas cliniques*

09h Cas clinique 1 : La patiente enceinte

- Dysfonctions possibles au sein du complexe TLAP
- Rappels sur les modifications physiologiques liées à la grossesse
- Principes et précautions
- Proposition d'axes et outils de traitements
- Proposition et pratique d'exercices gymniques adaptés au cas

10h Cas clinique 2 : La patiente présentant un diastasis abdominal en post partum

- Description du diastasis abdominal
- Dysfonctions possibles au sein du complexe TLAP
- Principes et précautions
- Proposition d'axes et outils de traitements
- Proposition et pratique d'exercices gymniques adaptés au cas
- Aparté sur les hernies abdominales

11h Cas clinique 3 : La patiente présentant une cicatrice de césarienne

- Description de l'acte chirurgical
- Dysfonctions possibles au sein du complexe TLAP
- Principes et précautions
- Proposition d'axes et outils de traitements
- Proposition et pratique d'exercices gymniques adaptés au cas

12h30 *Pause Déjeuner*

13h30 Cas clinique 4 : La patiente présentant un prolapsus

- Description du prolapsus
- Dysfonctions possibles au sein du complexe TLAP
- Principes et précautions
- Proposition d'axes et outils de traitements
- Proposition et pratique d'exercices gymniques adaptés au cas
- Réflexion sur prolapsus + diastasis

PROGRAMME

- 14h30 Cas clinique 5 : La patiente présentant une lombalgie chronique
- Description de la pathologie
 - Dysfonctions possibles au sein du complexe TLAP
 - Principes et précautions
 - Proposition d'axes et outils de traitements
 - Proposition et pratique d'exercices gymniques adaptés au cas
- 15h30 Cas clinique 6 : La patiente sportive hypertonique avec IUE
- Description du profil hypertonique
 - Dysfonctions possibles au sein du complexe TLAP
 - Principes et précautions
 - Proposition d'axes et outils de traitements
 - Proposition et pratique d'exercices gymniques adaptés au cas
- 16h30 Cas clinique 7 : La sportive dans un but d'améliorer ses performances et prévenir les blessures
- Analyse du geste sportif
 - Proposition et pratique d'exercices gymniques adaptés au cas
- 17h *Fin de la journée*

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est :

- **Soit le format présentiel** dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, projection d'un PPT, consultation de documents pédagogiques, interaction et échanges...
- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...

Le formateur s'appuiera sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques enseignées à l'aide du matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur en salle de formation pour le format en présentiel ou par visio en temps réel pour la classe virtuelle.

PROGRAMME

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours en salle ou en virtuel
- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation ou à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles (tapis, ballon de Klein, élastiques, plans instables...)

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

FORMATEUR :

Laureline DEBUSSCHERE

- Masseur-kinésithérapeute DE, spécialisée en pelvi-périnéologie, prise en charge des femmes en pré/post partum et pédiatrie
- Exercice libéral dans un cabinet exclusivement périnatal à La Réunion
- Professeur de Pilates depuis 2011 (Matwork 1, 2, 3)