

Approche gymnique globale et posturale de gainage

Objectifs

Avant tout pratique et organisée sous forme d'ateliers cette formation animée par l'équipe belge d'ITS4FIT, vous conduira à être en mesure de 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

Contenu - programme

J1 matin :

- Approfondissement des connaissances fonctionnelles et biomécaniques du cylindre abdomino-thoracique et du plancher pelvien en vue d'une optimisation de l'approche diagnostique des dysfonctionnements observés ou relatés

- Sensibilisation aux travaux des différents auteurs et spécialistes du domaine rachidien, abdominal et périnéal (Hodges, Franklin, Caufriez, Guillaume, De Gasquet, Calais-Germain,...)

J1 : AM

- Analyse et correction de la posture par la mise en place d'une statique et d'une respiration correcte

J2 : matin

- Mettre en place un programme préventif de tonification rachidien, abdominal et périnéal adapté aux patients, aux élèves ainsi qu'aux pratiquants d'activités physiques et sportives

- Stratégies de mise en place d'outils pratiques permettant de construire un programme étalé sur plusieurs séances visant l'autonomisation et la responsabilisation du patient

J3 : matin

- Adaptation du travail du cylindre thoraco-abdominal et optimisation de son transfert dans les différents types de rééducation (Ortho, Neuro, Réathlétisation) ainsi que dans l'entraînement physique

J3 : AM

- Introduction à l'utilisation des différents supports de la rééducation dynamique : swiss ball, bosu, théra-band, TRX, médecin-ball, ...

Durée

21 heures

Horaires

J1 à J3 : 9H00 – 17H00

2017

14 au 16 septembre 2017

Tarif : 840 € * (inclus les frais de dossier - 50 €)

2018

21 au 23 juin 2018

Tarif : 840 € * (inclus les frais de dossier - 50 €)

Formateur :

Eric HOUBEN

Licencié en Kinésithérapie

Ostéopathe D.O

Préparateur physique sportif professionnel