Programme de formation « HYPOPRESSIF AVM »
sur la technique abdominale hypopressive,
destinée aux kinésithérapeutes
et aux professionnels du sport et de la santé.

La formation à la technique abdominale hypopressive comporte 3 niveaux.

Pour assimiler et mettre en œuvre les compétences acquises, un délai de :

- 1 mois entre le niveau 1 et 2,
- 1 mois entre le niveau 2 et le perfectionnement,

sont nécessaires.

Pour conduire des séances de plus de 8 personnes il est nécessaire de détenir le niveau 2.

Un débriefing est fait après chaque demi-journée de formation.

Ces formations permettent de conduire des séances hypopressives mais en aucun cas elles ne permettent de former des kinésithérapeutes ou des professionnels du sport et de la santé.

Formateur : madame Annie VITRIS MALONGO.

Moyens pédagogiques mis en œuvre.

Chaque stagiaire reçoit un support de cours.

La formation est réalisée en présentiel.

Chaque niveau de formation comporte une partie théorique et une partie pratique.

La partie théorique est réalisée à l'aide d'une présentation assistée par ordinateur.

La partie pratique est réalisée par des démonstrations suivies de l'exécution par les stagiaires en binômes.

Moyens permettant d'apprécier les résultats.

Les stagiaires seront évalués à partir de Q.C.M. ainsi, qu'au travers de mises en situation où un stagiaire tient le rôle du praticien et un autre celui du client, et de questionnements oraux.

Sanction de l'action de formation.

Une attestation de formation, conforme à l'article L.6353-1 du code du travail, sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

NIVEAU 1 (16h)

Chaque participant recevra en plus, un document-test pour évaluer les clients au cours des séances qu'ils réaliseront, un dossier décrivant ce document-test. Découverte du concept et des postures hypopressives.

PREREQUIS : Être kinésithérapeute ou professionnel du sport et de la santé.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES : A la fin de la formation le stagiaire doit être capable de conduire une séance au cours de laquelle ses patients ou élèves réaliseront les exercices hypopressifs de base. Ceci en séances individuelles ou en petit groupe.

CONTENU THEORIQUE : L'anatomie respiratoire. La technique myofasciale diaphragmatique. La physiopathologie abdomino-pelvienne. La posturologie.
CONTENU PRATIQUE : Apprentissage du relâchement diaphragmatique, des exercices de base. Construction d'une séance. Visualisation des exercices sur échographie.

HORAIRES.

Horaires du samedi :
De 8h30 à 8h45 : Accueil.
De 8h45 à 10h45 Explication du concept Hypopressif, son intérêt et la nécessité de l'appliquer.
De 10h45 à 11h00 : Pause.
De 11h00 à 13h : Pratique hypopressive. Techniques fondamentales, sessions d'initiation, exercices, apprentissage du relâchement diaphragmatique, directives des exercices de base.
De 13h à 14h : Déjeuner, présence facultative.
De 14h à 15h : Cours d'anatomie respiratoire
De 15h à 16h : Enseignement théorique : fondements techniques, pré-session d'initiation, exercices, technique myofasciale diaphragmatique, modèles de base et progressions.
De 16h à 16h30 : Physiopathologie abdomino-pelvienne, l'intérêt dans la prévention et la thérapie de la technique hypopressive. Posturologie.
De 16h30 à 16h 45 : Pause.
De 16h 45 à 18h30 : Pratique d'hypopressifs, progression des exercices et de l'enseignement par paires.
Horaires du dimanche :
De 8h30 à 9h45 : évaluation pratique des exercices hypopressifs de la première journée par les participants.
De 9h45 à 10h00 : Pause.
De 10 à 12h : Théorie et pratique d'évaluation, tests et points d'évaluation de la sangle abdominale.
De 12h00 à 13h00 : Déjeuner, présence facultative.
De 13h00 à 14h30 : Questions et suggestions. Preuves scientifiques et les pratiques en matière de prévention et de thérapie. Les compétences professionnelles. Méthodes pédagogiques et contre-indications.
Méthodes et didactiques pour l'application individuelle ou en petit groupe.
De 14h30 à 15h45 : Pratique de, tous les exercices hypopressifs de niveau 1, et mise en évidence sur échographe.
De 15h45 à 16h30 : Evaluation du cours par les participants (QCM). Remise des certificats de présence et participation, photos de groupe si souhaitée.

NIVEAU 2 (16h)

Progression des exercices du niveau 1 et ajout d'exercices variés en mouvements.

PREREQUIS : Etre kinésithérapeute ou professionnel du sport et de la santé, avoir suivi le cours du niveau 1.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES : A la fin de la formation le stagiaire doit être capable de conduire une séance au cours de laquelle ses patients ou élèves :

- réaliseront les exercices de transition permettant de passer d'une posture du niveau 1 à une autre sans interruption,
- respecteront l'enchaînement assurant la continuité,
- réaliseront les postures en mouvement,

et ce dans le cadre de séances individuelles et de groupe.

CONTENU THEORIQUE : Approfondir l'anamnèse. Evaluation de la mobilité articulaire et posturologie avec le système proprioceptif et neuro-végétatifs.

CONTENU PRATIQUE : techniques de relâchement myofascial de la chaîne antérieure et scapulaire. Exercices non générateurs de pression : de transition et de progression de niveau intermédiaire et dynamiques. Méthodologie pour l'enseignement et la procédure avancée pour des cours individuels ou en petits groupes. Certification de fin de formation.

HORAIRES.

Horaires du samedi :

De 8h30 à 8h45 : Accueil.
De 8h45 à 10h : Révision du niveau 1, réponses aux questions.
De 10h à 11h00 : Assouplissement thoracique et étirement cervical.
De 11hO0 à 11h15 : Pause.
De 11h15 à 13h : Etude, en dynamique, des postures 1 à 15. Enseignement et apprentissage.
De 13h à 14h : Déjeuner, présence facultative.
De 14h à 16h30 : Enseignement théorique : principes techniques, phase respiratoire, utilisation de l'EOLOS. Exercices d'ampliation thoracique, travail en binôme.
De 16h30 à 16h45 : Pause.
De 16h45 à 18h30 : Pratique. Etude, en dynamique, des postures 10 à 20. Enseignement et apprentissage.
Horaires du dimanche :
De 8h30 à 10h : Révision des enchaînements, correction et didactique par les participants.
De 10h à 10h15 : Pause.
De 10h15 à 12h00 : Etude, en dynamique, des postures 20 à 30. Enseignement et apprentissage.
De 12h à 13h : Déjeuner, présence facultative.
De 13h00 à 11h45 : Pause.
De 13h00 à 14h30 : Théorie : Organisation de la séance d'exercices hypopressifs. Anamnèse et questionnaires. Evaluation respiratoire.
De 14h30 à 14h45 : Pause.
De 14h45 à 15h30 : Enchaînement complet.
De 15h 30 à 16h15 : Evaluation pratique des exercices.
De 16h15 à 16h30 : Remise des certificats et attestations de présence.

PERFECTIONNEMENT (16h)

PREREQUIS : Etre kinésithérapeute ou professionnel du sport et de la santé, avoir suivi les cours des niveaux 1 et 2.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES : Etre capable de justifier le bien fondé des postures, être capable de faire réaliser les postures en rotation et en asymétrie pour des sessions individuelles et de groupes.

CONTENU THEORIQUE : Physiologie respiratoire et myofasciale. Théorie complémentaire (stabilisateur, oxymètre de pouls, hypopressif et l'électrostimulation) du système hormonal et abdomino-pelvien et biomécanique.
CONTENU PRATIQUE. Techniques de relâchements myofasciaux des progressions antérieures et postérieures. Exercices spécialisés mobiles avec adaptations méthodologiques de l'intégration de l'activité dans un enseignement sportif. Certificat de fin de formation avec spécialisation pour des séances de groupe et individuelles.

HORAIRES.

Horaires du samedi :
De 8h30 à 8h45 : Accueil.
De 8h45 à 9h30 : Révision des niveaux 1 et 2, réponses aux questions, échanges.
De 9h30 à 11h : Théorie neuro-dynamique, plexus brachial, test, Pudendal.
De 11h à 11h15 : Pause**.**
De 11h15 à 13h : Pratiques postures. Enseignement et apprentissage.
De 13h à 14h : Déjeuner. Présence facultative.
De 14h à 16h : Théorie : Description, rôle et importance des fascias et implication dans les exercices hypopressifs**.** Physiologie respiratoire.
De 16h à 16h15 : Pause.
De 16h15 à 18h30 : Pratique : Libération myofasciale. Poursuite de l'apprentissage des exercices hypopressifs en rotation.
Horaires du dimanche :
De 8h30 à 10h30 : Théorie biomécanique pelvi-périnéale. Plancher pelvien masculin.
De 10h30 à 10h45 : Pause.
De 10h45 à 12h : Système neurovégétatif et hypopressif.
De 12h à 13h : Déjeuner. Présence facultative.
De 13h à 15h00 : Pratique : adaptation des postures dans le cadre de l'activité sportive.
De 15h à 16h15 : Evaluation. Pratique d'une séance type en fonction de l'objectif à atteindre
16h15 à 16h30 : Remise des certificats et attestations de présence

Des modifications pourront intervenir en fonction des questions et préoccupations des participants.

Numéro d'enregistrement en tant que formatrice : 73 81 01247 81.