ABDOMINAUX EN SÉCURITÉ :
POUR UN PÉRINÉE ET UN DOS EN BONNE SANTÉ

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la performance et de la santé abdominale n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Les bénéfices d'une activité physique pour la santé à tous les âges de la vie ne sont plus à démontrer : ils ont été largement prouvés et documentés ces dernières années. La population prend peu à peu conscience qu'il est nécessaire de bouger pour rester en bonne santé et qu'il est notamment indispensable de renforcer la sangle abdominale. De nombreuses personnes se tournent donc vers les salles de sport, associations sportives, coachs sportifs ou enseignants en APA indépendants pour, entre autres, « faire des abdominaux ».

Malheureusement, certaines pratiques persistent (crunchs violents, exercices hyperpressifs…) et sont véritablement délétères pour le rachis et le plancher pelvien, et ce, pour la grande majorité des pratiquants, y compris pour des sportifs aguerris.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences pour proposer à vos pratiquants un renforcement abdominal sécuritaire, efficace, adapté et ludique, quel que soit votre public (porteur de pathologie, femme enceinte, sénior, jeune actif, adolescent…) et leur objectif (performance, santé, esthétique, bien-être…).

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former dans le domaine de la performance et de la santé abdominale, afin de conseiller et d'accompagner au mieux la pratique d'un public en bonne santé ou pathologique dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances d'activité physique et/ou sportive toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la biomécanique du caisson abdominal et du rachis pour bouger mieux [JOUR 1]
- Anatomie et biomécanique du caisson abdominal
- Anatomie et biomécanique du rachis : maintien et ajustement postural
- L'engagement systématique de la boucle abdomino perinéo diaphragmatique dans toute pratique physique/sportive

Choisir et mettre en place une méthode de renforcement abdominal sécuritaire, motivante et adaptée à vos pratiquants [JOUR 1 ET 2]
- Les différentes méthodes de renforcement abdominal : intérêts et contraintes de chacune
- Choisir la bonne méthode selon le public (sportif, sénior, adolescent…)
- Choisir la bonne méthode selon l'objectif de vos pratiquants : esthétique («ventre plat»), performance ou santé abdominale…

Concevoir une séance de renforcement musculaire de la sangle abdominale en prévention ou en présence avérée de pathologies [JOUR 2]
- Lombalgie et syndrome de déconditionnement
- Discopathie, hernie discale
- Diastasis
- Incontinence urinaire d'effort
- Prolapsus

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous d'étude de cas ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Anaïs MAUREL

Masseur-kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation périnéale et abdominale
Formations complémentaires : Pilates, Le sport la femme et son périnée, Prise en charge des douleurs pelviennes, Kinésithérapie Viscérale, Rééducation Pelvi-Perinéologie…

06 46 79 13 85
capformationssport@gmail.com
www.capformationssport.com