

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

2 jours, soit 14 heures en présentiel  
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.
- Etudier 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

### PROGRAMME :

- **1er jour :** Laureline DEBUSSCHERE

09h15 *Accueil des participants*

09h30 Le complexe Thoraco-Lombo-Abdomino-Pelvien

- Partie supérieure : Thorax
- Partie antéro-latérale : Abdomen
- Partie postérieure : Lombaire
- Partie inférieure : Pelvis
- Partie interne

10h30 Fonctionnement du caisson TALP

- Notion de tenségrité
- Système neuromyofascial
- La pression intra abdominale PIA
- La stabilité lombo-pelvienne : core stability
- Le contrôle postural : posturologie

11h45 La rééducation abdominale

- La Nomenclature Générale des Actes Professionnels
- Les recommandations sur les pratiques professionnelles
- Les objectifs de la rééducation abdominale
- Les outils

13h *Pause Déjeuner*

# PROGRAMME

- 14h Les différentes gymnastiques abdominales : description, analyse  
16h30 Bilan du caisson TALP  
- Description détaillée des différents items et tests, pratique  
- Bilan en pré partum

18h *Fin de la journée*

• **2ème jour** : Laureline DEBUSSCHERE

- 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
- 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

# PROGRAMME

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 le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant 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, sur une stagiaire devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre eux en binôme.

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

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Matériel utile à la pratique, comme tapis, ballons, élastiques, etc...

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

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Evaluation 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)