



# SAS PAPL FORMATION

## Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé

Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC

24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

**Fiche de formation -2018**

SAS PAPL Formation – N°1155

## PARTIE I

### **1. Titre de l'action**

**ABDOMINAUX BASSE PRESSION (DES RACHIALGIES AU POST-PARTUM)**

#### **Les objectifs pédagogiques :**

Bien faire travailler les abdominaux autrement et sans danger et leur éducation thérapeutique dans les lombalgies chroniques et en périnatalité.

Travail postural de façon à libérer le rachis de ses tensions. Apprendre à intégrer dans la vie de tous les jours (pro et perso).

#### **Le résumé :**

Faire des abdominaux en raccourcissant les grands droits peut être néfaste pour le dos et le périnée. Cela accélère les descentes d'organes, et peut aussi induire une incontinence. De plus cela tasse la colonne vertébrale.

On peut faire des abdos tout en préservant son dos, son périnée et améliorant sa silhouette. On peut apprendre à travailler les muscles profonds pour améliorer sa posture de base. Destinés aux personnes ayant des problèmes de dos, de périnée, suite opératoires, personnes âgées ou a mobilité réduite. La pratique est abordée avec une très grande précision, ce qui permet de repérer toutes les erreurs.

#### **PROGRAMME DETAILLE DES INTERVENTIONS : 14 heures**

**Heures de pratique : 9 heures**

**Heures théoriques : 5 heures**



# SAS PAPL FORMATION

## Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé

Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC

24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

<b>1<sup>ère</sup> journée présentielle</b>				
<b>comprenant 15 minutes de pause le matin et l'après-midi soit 30 mn</b>				
<b>Horaire</b>	<b>Sujets traités</b>	<b>Objectifs</b>	<b>Formateur</b>	<b>Théorie ou TP</b> <b>Méthodes</b>
De 9h00 à 12h45	Introduction de la méthode et du travail hypopressif (rappel anatomique et physiologique)		Gonon Caroline Roche Nathalie	T Diaporama
<b>PAUSE DEJEUNER</b>				
De 13h30 à 15h00	Travail des postures de base		Gonon Caroline Roche Nathalie	P Travaux pratiques par atelier
De 15h00 à 17h45	Travail auto grandissement (muscles profond)  Intérêt en périnatalité			P Travaux pratiques par atelier



# SAS PAPL FORMATION

## Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé  
Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC  
24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

<b>2ème journée présentielle</b>				
<b>comprenant 15 minutes de pause le matin et l'après-midi soit 30 mn</b>				
<b>Horaire</b>	<b>Sujets traités</b>	<b>Objectifs</b>	<b>Formateur</b>	<b>Théorie ou TP</b> <b>Méthodes</b>
De 9h00 à 12h45	Travail au sol à partir des postures de base		Gonon Caroline Roche Nathalie	P Travaux pratiques par atelier
<b>PAUSE DEJEUNER</b>				
De 13h30 à 16h45	Adaptation pour différents cas (rachialgie, postpartum, autres...) Mise en place d'une séance type adaptable suivant le type du patient.  Lombalgie chronique  Travail à partir de cas clinique et perfectionnement		Gonon Caroline Roche Nathalie	Etude de cas cliniques
De 16h45 à 17h45	Tour de table sur évaluation des pratiques et sur le dossier patient (EPP)  Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation QUIZZ et correction (A1)  Questions et réponses, remplissage de la fiche d'évaluation de la formation (A5)	Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis		Amélioration dans la pratique quotidienne

### Intervenants(s)

1. **Mme GONON Caroline**, Masseur kinésithérapeute DE, Praticien libéral, Ostéopathe
2. **Mme ROCHE Nathalie**, Masseur kinésithérapeute DE, ostéopathe



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé

Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC

24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52