



Programme

Séminaire 4 : Santé du Dos : Force & Flexibilité du Rachis

Formation professionnelle – Prévention, mobilité, rééquilibrage postural et
reconditionnement physique

Durée : 1 journée (7 heures de formation)

Profils des stagiaires :

- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques et sportives, BPJEPS
- Kinésithérapeutes, ostéopathes
- Autres thérapeutes ou personnels de santé

Pré- requis souhaités

- BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2
- Connaissances en anatomie descriptive, physiologie et biomécanique
- Connaissances et encadrement de différents profils publics (sédentaires, actifs, patients...) présentant des troubles musculo-squelettiques, déconditionnement physique et perturbations émotionnelles

Objectifs de la formation FORCE ET FLEXIBILITÉ DU RACHIS :

Cette formation a pour intention d'accompagner les professionnels dans une compréhension fine du rachis et dans la mise en place de stratégies de reconditionnement physique globales et adaptées. Elle vise à :

- Développer une meilleure mobilité et une efficacité musculaire optimisée chez un patient ou un client présentant :
déconditionnement physique, déséquilibres des chaînes musculaires du tronc, perte de mobilité, raideurs et restrictions articulaires du rachis.
- Identifier les causes des mécanismes incorrects et des limitations musculaires, à travers un travail croisé entre théorie biomécanique et pratique corporelle.
- Construire des séquences d'exercices de remédiation (force, souplesse, étirement, automassages) ajustées aux problématiques, troubles et pathologies du rachis : *arthrose, cervicalgies, spondylarthrite ankylosante, lombalgies, sciatalgies...*

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



- Analyser une posture, une attitude, un mouvement afin de repérer les défauts d'alignement et les déséquilibres ostéo-articulaires pouvant générer douleurs, troubles chroniques, perte de mobilité, fatigue ou stress physique et émotionnel.
- Mettre en œuvre un protocole d'exercices correctifs complet, associant renforcement musculaire, étirements ciblés et amélioration de la souplesse articulaire afin de compenser les déficits fonctionnels du rachis.

Contenu de la formation :

- **Rappels anatomiques et biomécaniques**
 - Anatomie descriptive et fonctionnelle de la colonne vertébrale
 - Rôle des chaînes antérieures et postérieures dans l'équilibre du tronc
- **Analyse posturale et tests de référence**
 - Observation guidée : postures statiques et dynamiques
 - Tests de référence (théorie + pratique) pour objectiver les déficits et restrictions
 - Dépistage des mécanismes incorrects et des compensations musculaires
- **Exercices de remédiation – Protocole de prise en charge**
 - Axe 1 – Reprogrammation corporelle**
 - Prise de conscience de l'alignement postural
 - Réorganisation corporelle globale avec ou sans matériel
 - Axe 2 – Renforcement musculaire fonctionnel**
 - Travail des chaînes posturales profondes
 - Exercices ciblés du tronc et du rachis
 - Intégration progressive vers les gestes de la vie quotidienne
 - Axe 3 – Souplesse & Étirements**
 - Étirements musculaires actifs et passifs
 - Mobilité articulaire guidée (routine de mobilité du rachis)
 - Axe 4 – Automassages & récupération**
 - Techniques d'automassage avec petit matériel
 - Approche sensorielle pour réduire tensions et douleurs

Organisation de la formation :

Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'Etat de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Traîné auprès de particuliers et salariés d'entreprise, Formatrice, enseignante et responsable de la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



et du Bien-Être à Lille, spécialisée dans les techniques psychocorporelles, de reconditionnement physique et de Bien- Être tournées vers une prévention et une éducation à la santé de chacun.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (salle d'évolution de 36 M2, centre Pharos Kinés, 40 Rue du maréchal Leclerc 59290 WASQUEHAL)
- Livret « apprenant », manuel de formation comportant des connaissances théoriques en anatomie descriptive et fonctionnelle sur les chaînes antérieures et postérieures du tronc, des test progressifs et des exercices de reconditionnement physique et d'étirement, de mobilité avec ou sans matériel
- Documents supports de formation en vidéo projection
- Apports théoriques, exercices et démonstration technique et pédagogique, mises en situations sur cas pratiques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (capsules vidéo de séquences d'exercices et ressources numériques)

Moyens pédagogiques et techniques :

- Les modalités d'inscription sont précisées sur la convention établie
- Nombre de places limité

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Evaluation théorique sous forme de QCM
- Evaluation pratique : mises en situation avec public ou cas concrets
- Retour feed-back sur enseignement et animation
- Questionnaire de satisfaction à chaud de la formation.

Informations accessibilité Handicap :

COACH FORM'PRO s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées.

Une durée adaptée, des moyens pédagogiques et techniques peuvent notamment être mis en place. Ces adaptations, qui portent sur les méthodes et les supports pédagogiques, peuvent être individuelles ou collectives pour un groupe de personnes ayant des besoins similaires.

Pour les formations, les candidats concernés peuvent, par ailleurs, bénéficier d'aménagements portant sur les conditions de déroulement des évaluations, le cas échéant : majoration du temps imparti pour une ou plusieurs évaluations, étalement sur plusieurs sessions du passage des évaluations et adaptations ou dispenses d'évaluations, etc. rendues nécessaires par certaines situations de handicap.

Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254

