

GYM ABDO HYPOPRESSIVE

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

- 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.

Dates 26/09/2026 au 27/09/2026 en présentiel	Durée 16h soit 2 jours	Horaires 08h00/12h00 - 14h00/18h00	Sessions 14 à 16 personnes
Lieu de formation En présentiel,			
Délai et modalités d'accès 1 semaine avant le démarrage de la formation Satisfaire au prérequis			
Public concerné Tous public souhaitant monter en compétences en abdologie et périnéologie		Prérequis Être kinésithérapeute ou professionnel du sport et de la santé	
Intervenants à la formation ANNIE VITRIS MALONGO – ENSEIGNEMENT – FORMATRICE EN GYMNATIQUE HYPOPRESSIVE			

Méthodes pédagogiques 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 pédagogiques DIAPORAMA/ POWER POINT/ATOMIE 3D/ SUPPORTS DE COURS Chaque stagiaire reçoit un support de cours.
--	--

	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. : 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.
Accessibilité Toutes les personnes en situation de handicap peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.	Tarif 600 €
Modalité de suivi Feuille d'émargement	Modalité d'évaluation 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.
Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10 Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74	
Reconnaissance Attestation de formation	

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

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.