

## S'ENTRAINER SANS TRAINER

- ➔ Progresser dans la **connaissance** d'exercices thérapeutiques, s'entraîner à la **réalisation** et à la **transmission** aux patients de techniques de gymnastique médicale.
- ➔ **Pratiquer et s'entraîner** à l'**association d'exercices** d'entretien articulaire, proprioceptifs et de renforcement musculaire du tronc, d'étirements, d'éducation posturale et des exercices généraux (selon les recommandations de la HAS)

### 1°) Développer les compétences neuro-motrices



- Pratiquer les exercices gymniques de base et les **exercices thérapeutiques** pour le traitement des affections orthopédiques et rhumatologiques du rachis.
- Aller vers des **propositions motrices plus élaborées**: Travail des **transitions** entre les différents exercices et de la **coordination neuro-motrice sur ballon** de Klein Vogelbach.
- Justifier et comprendre les bénéfices des exercices thérapeutiques et du **sport santé en prévention** (présentation **d'études scientifiques** et de modèles anatomiques).
- Développer les techniques utilisant les **sangles Elastiform** pour des propositions de cours collectifs ou de rééducation de pathologies spécifiques.
- Stratégie d'exercices thérapeutiques de mobilité articulaire et de renforcement musculaire du tronc et des membres **sans matériel**.

### 2°) Améliorer la transmission des exercices gymniques aux patients

- **Structurer un cours collectif**: Principes de création de séquences d'exercices selon les objectifs des patients et du praticien, exemples de « cours type » répondant aux recommandations de prévention de la récurrence selon HAS.
- **Conduire un cours collectif**: Eléments de langage, connaissance du fonctionnement d'un groupe.
- Réponse aux questions sur des **cas particuliers pathologiques** // proposition d'exercices thérapeutiques en **traitement de pathologies spécifiques** (affections orthopédiques du rachis, affections rhumatologiques du rachis).
- **Entretien motivationnel**: identifier les résistances au changement pour les dépasser et transformer les habitudes délétères de la chronicité.
- Dégager les principes essentiels pour pouvoir **simplifier une rééducation qui n'avance pas**, ou **élaborer un projet avancé** de performance musculo-articulaire.
- **Table ronde et problèmes rencontrés**: Problématiques de votre Ecole du Dos Mail14 et échanges de bonnes pratiques du réseau des 3500 praticiens.
- **Aide au développement de votre activité**: gestion des inscriptions, apprendre aux patients à faire la différence entre les actes remboursés ou non et développer le nombre de participants à vos cours collectifs.





## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- **Formations 100% réservées aux Masseurs-Kinésithérapeutes** diplômés, étudiants en Kinésithérapie et médecins, ayant déjà suivi le Module 1 ou la formation 4 jours.
- La formation se déroule à La Rochelle, Paris, Grenoble, Nantes et Marseille
- La formation :
  - Permet le développement de **cours collectifs** et/ou de méthodes de traitement et de prévention efficaces en **séances individuel**.
  - Donne accès au **référencement dans l'annuaire des kinés formés** sur le site officiel [www.ecoledudos.org](http://www.ecoledudos.org) pour vous aider à mettre en avant votre spécificité.
  - Donne accès au **matériel réservé au réseau des 6000 praticiens formés** dans le monde pour vous accompagner au mieux dans votre projet.

Notre organisme de formation est sensibilisé aux problématiques liées au handicap, et nous mettons tout en œuvre pour adapter notre approche et notre pédagogie lorsque cela est possible à chaque situation de handicap. Toutes nos formations se déroulent dans des établissements recevant du public. Référent handicap : Eléa FIDON

Tarif : 300€/jour (soit 600€)

Les acquis de la formation seront évalués avec un questionnaire en fin de formation puis 3 à 6 mois après la formation

