

## Programme

### Activité physique sur ordonnance « gym santé vertébrale »

**Durée : 2 jours**

#### MÉTHODOLOGIE :

- Evaluation des pratiques dans le mois qui précède la formation présentielle.
- Restitution au formateur des résultats de cette évaluation des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Evaluation des pratiques par questionnaire post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires.

#### PROGRAMME

##### 1<sup>er</sup> Jour :

##### Objectifs de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Voir les grandes lignes de la mise en place d'une activité physique en santé au sein d'un cabinet de kinésithérapie
- Rappel des éducatifs de base de l'enseignement pour le rachis
- réaliser un bilan global initial du rachis avec l'utilisation d'échelles d'évaluation validées qui prend en compte la globalité c'est à dire un bilan physique psychologique et social.
- Acquérir les bases pratiques d'un cours de gym'santé

##### Matin : 9h00-12h30 = 3h30

- Présentation de l'enseignant et législation concernant cette activité.
- L'approche marketing pour développer 3 cours de 1 heure/semaine, de 4 à 15 élèves /cours.
- Séquence Les éducatifs à enseigner pour prévenir les pathologies de la colonne vertébrale
- Poste de travail debout, assis, et les activités quotidiennes.
- Présentation des vidéos 3D, mise à disposition des stagiaires.
- Séquence cours de gym 'santé vertébrale, au niveau du rachis lombaire.
- Mise en situation pratique des stagiaires

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

### Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00

- Séquence cours de gym 'santé vertébrale, au niveau dorsal
- Mise en situation pratique des stagiaires.
- Nouvelles connaissances sur la fonction de la colonne vertébrale (recommandations de la H.A.S).
- Séquence bilan global du rachis
- Statique et dynamique (pratique du bilan)

### 2<sup>ème</sup> Jour :

#### Objectifs de la 2<sup>ème</sup> journée :

- élaborer une offre collective d'activité physique adaptée à l'état de santé de patients atteints de rachialgies chroniques;
- concevoir et organiser un programme gymnique sur plusieurs séances en individuel ou en groupe, avec « des exercices clefs » définis par les experts de la conférence de consensus (bilan et protocole de restauration fonctionnel du rachis, pour les lombalgies chroniques).
- effectuer et rédiger un bilan final à remettre au médecin prescripteur, qui tiendra compte des progrès du patient.

### Matin : 8h30-12h30 = 4h00

- Séquence cours de gym 'santé vertébrale, au niveau cervico-dorsal
- Méthodologie concernant les étirements et le renforcement

### Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30

- Séquence cours de gym 'santé vertébrale de l'ensemble du rachis
- Mise en situation pratique sur le plan physique et pédagogique des stagiaires.
- Présentation de dossier d'exercices permettant de réaliser une année complète de cours au cabinet
- Présentation de modèle de courrier, aux médecins prescripteurs.

Synthèse de la formation et remise des supports pédagogique et techniques