

ACTIVITE PHYSIQUE SUR ORDONNANCE GYM'SANTE VERTEBRALE

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com
N° de déclaration d'activité : 1175 116 30 75



DUREE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)

- Maximum : 20

ENSEIGNANT

Gérard MOISAN – Masseur-Kinésithérapeute – Formateur IFMK de Rennes et organismes de formation

OBJECTIFS

- Cette formation permet aux participants de créer immédiatement des cours de gym'santé vertébrale au sein du cabinet.

- Le contenu de la formation permet aux kinésithérapeutes, de concevoir une année entière de cours de gym'santé vertébrale au cabinet de kinésithérapie.

- La formation permet aux participants de diversifier leur revenu en créant cette activité, qui est une attente de la population.

Le stagiaire à l'issue de la formation doit être capable de créer un cours de gym'santé vertébrale au cabinet, afin de prévenir les pathologies du dos et de permettre aux élèves de devenir autonomes.

PROGRAMME

-Activités physiques sur ordonnance :

Présentation du P.N.A.P.S (Plan National de Prévention par les Activités Physiques ou Sportives)

-**Création de cours** de gym'santé vertébrale au cabinet (la démarche marketing)

-**Création de cours** de gym'santé vertébrale en dehors du cabinet (la démarche marketing)

-**Présentation du profil de l'élève type, qui va adhérer aux cours**

-Programme d'un cours de gym'santé :

Présentation des différents éducatifs à présenter lors des différents cours

Les éducatifs du poste debout (ergonomie)

Les éducatifs du poste assis (ergonomie administrative)

Les éducatifs dans les activités courantes (bricolage, jardinage...)

Présentation des planches d'anatomie et de physiologie à développer lors des cours

L'aspect technique :

Présentation de la méthodologie, de la progression

Les étirements analytiques et les étirements globaux (cervico-dorsal, dorso-lombaire, membres inférieurs)

Le renforcement musculaire (cervico-scapulaire, dorso-lombaire, les membres inférieurs)

Présentation de **200 exercices** (étirements et renforcement)

La pédagogie lors des cours

Le matériel pédagogique, les logiciels, leur utilisation.

La gestion des cours (les adhésions, les tarifs, la comptabilité)

Mise en situation :

Lors de la formation, les participants réaliseront avec le formateur 4 heures le jour 1, puis 4 heures le jour 2, de pratique, afin de maîtriser, la création de cours de gym'santé ainsi que tous les aspects techniques et pratiques, et permettre aux participants de diversifier leur revenu.

-Présentation de vidéos de cours de gym'santé vertébrale, réalisées au cabinet du formateur
(45 élèves /semaine).

Un formateur ayant une expérience de 15 années de cours.

-Remise aux participants d'un CD Room, avec tous les supports théoriques et tous les exercices pratiques)

-présentation du sport sur ordonnance (développer à Strasbourg, avec les éducateurs sportifs)

Les différents financeurs (ville, conseil général, mutuelles...)

Premier jour

Matin : 9h00-12h30

- 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.
- 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.
- Cours de gym'santé vertébrale, au niveau du rachis lombaire.
- Mise en situation pratique des stagiaires

Après-midi : 13h30-17h30

- 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).
- Bilan global du rachis
- Statique et dynamique (pratique du bilan)

Deuxième jour

Matin : 9h00-12h30

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

Après-midi : 13h30-16h30

- 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