

## Gym hypopressive – Niveau 1

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**14 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone en présentiel : 14 heures

#### FORMATEUR :

- Laetitia Esencia ; formée en 2017 et certifiée en 2019 en Gym hypopressive avec *International Hypopressive and Physical Therapy Institute S.L.* Il s'agit d'un programme d'entraînement postural et respiratoire. Inspirée de la technique hypopressive, elle combine étirements myofasciaux, rééducation posturale et respiratoire et mobilisation neurale dynamique.

#### PRE REQUIS :

Les professionnels doivent être :

- Professionnels du sport : animateur, éducateur, etc.
- Professionnels de santé : kinésithérapeutes, sage-femmes, etc.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

##### A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Connaître la musculature respiratoire et abdomino-pelvienne
- ✓ Réaliser une évaluation fonctionnelle précise
- ✓ Concevoir des sessions de formation de gym hypopressive posturale respiratoire individuelle ou en groupe
- ✓ Développer une offre de services auprès de sa clientèle et/ou patientèle
- ✓ Savoir identifier un public susceptible de s'engager dans une démarche sportive et/ou thérapeutique orientée bien-être

#### PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

Contenu théorique du programme :

- ✓ Le concept hypopressif
- ✓ Les objectifs et bénéfices de la gym hypopressive
- ✓ L'anatomie et la physiopathologie abdomino-pelvienne et respiratoire
- ✓ Les pathologies (incontinences, hernies, diastasis, prolapsus, hypertonie du diaphragme)

Contenu pratique de la formation :

- ✓ Protocoles, précautions et consignes
- ✓ Fondamentaux et techniques d'initiation
- ✓ Valorisation des compétences abdomino-périnéales, et diaphragmatique

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Gym hypopressive – Niveau 1

- ✓ Exercices d'échauffement respiratoire, et libération myofasciale diaphragmatique
- ✓ Postures de base et leurs évolutions sur un niveau 1
- ✓ Procédure d'application des postures

### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** La formation existe en format présentiel ou distanciel.

- ✓ En présentiel : elle se déroule dans l'une de nos salles de formation Leaderfit', équipée du matériel nécessaire.
  - ✓ En distanciel : elle se déroule en visioconférence via Zoom. Il est recommandé au stagiaire de tester sa caméra et son micro en amont de la formation pour s'assurer que le formateur pourra voir et discerner ses mouvements & paroles.
- 💡 Le stagiaire devra être muni d'une tenue sportive.
- En distanciel, le stagiaire devra également s'équiper d'un tapis de travail au sol ainsi que d'un ordinateur, micro et caméra.

**Moyens pédagogiques :**

- ✓ Support de formation, illustré, détaillant les différentes postures et les points clés des connaissances à acquérir
- ✓ Pratique et théorie, Mises en situation
- ✓ Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences

### EVALUATION

L'évaluation de fin de formation est réalisée à la fin du module sous un format de type QCM. Cette évaluation sera réalisée via un formulaire web nominatif transmis individuellement au stagiaire.

## Programme de la formation :

### Jour 1 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Accueil des participants et présentation des objectifs de la formation
10h-10h45	Présentation de la discipline	Les origines de la gym hypopressive
10h30-10h45	☕ Pause-café	
11h-12h	Apports théoriques fondamentaux	Théorie sur les concepts fondamentaux et physiologie du diaphragme, ceinture scapulaire, de la sangle abdominale et du plancher pelvien
12h-13h	Pratique	Pratique d'un échauffement proprioceptif et initiation à l'apnée hypopressive

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Gym hypopressive – Niveau 1

13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques	Concepts de l'incontinence et du diastasis
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h15-16h	Cadre disciplinaire pratique	Consignes, axes et protocoles de la gym hypopressive
16h-17h	Pratique et posture	Apprentissage des 6 postures de base
17h-17h30	Bilan journée	Bilan sur la première journée de formation

### Jour 2 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Accueil et questions sur le jour 1
10h-10h30	Pratique immersive	Participation à un cours de gym hypopressive en tant que stagiaires pour observation et retours pratique**
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Méthodologie	Apports méthodologiques sur la progression des postures hypopressives
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h	Méthodologie	Suite
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h15-16h	Conception de séance	Apports théoriques et pratiques sur la conception de séances de gym hypopressive selon les postures de base et les postures de progression.
16h-17h	Evaluation	Evaluation de fin de formation sur la base d'un questionnaire
17h-17h30	Bilan formation	Bilan général sur la formation : échanges sur les doutes, les acquis et les ressentis des stagiaires.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A