

Biomécanique du Bassin

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les bases posturo-respiratoires

BIOMECHANIQUE DU BASSIN

OBJECTIFS

Donner aux professionnels une analyse biomécanique et fonctionnelle du pelvis afin de :

- Relier les mobilisations pelviennes à la globalité posturale et à la respiration.
- Différencier les dysfonctions sacro-iliaques des pathologies rachidiennes, en particulier lombo sacrées.
- Faire le lien avec des postures ou exercices dynamiques afin de bâtir un programme éducatif de pratique corporelle adaptée à chaque patient pour une prise en charge préventive et active en complément du traitement de la crise.

PROGRAMME

Premier jour :

9h30-13h Frédéric Evrard

- Rappels anatomiques descriptifs. Le pelvis dans le rachis. Le pelvis et l'enceinte abdomino-pelvienne.
- Bref rappel de la physiologie musculaire et respiratoire permettant de soutenir les concepts de la méthode.
- Le transverse abdominal et l'aponévrose commune des abdominaux, ou transverse antérieur.

14h-17h30 Frédéric Evrard

- Pelvi-trochantériens ; analyse descriptive et dynamique : rapports du pelvis et des fémurs selon le point fixe. Bassin fixe, fémurs mobiles, fémurs fixes, bassin mobile.
- Notion de nutation, contre-nutation sacrée versus antéversion, rétroversion du bassin : pratique à deux puis en autonomie.
- Rôle du pubo-rectal dans la contre nutation sacrée. Induction de la tension du transverse abdominal antérieur.
- Pratique à deux, puis seul, repérage des structures anatomiques musculaires-ligamentaires-osseuses.

Deuxième jour :

9h-13h Frédéric Evrard

- Le psoas : anatomie descriptive et mobilisation en fonction des points fixes. Rôle dans le placement du bassin.
- Rapport psoas quadriceps, psoas carré des lombes.
- Exercices d'étirement du psoas, versus doit antérieur. Impact sur le rachis lombaire et le carré des lombes.
- Le carré des lombes : rapports, synergies, antagonismes.
- Pratique proprioceptive. Exercices d'étirement.

14h-17h Frédéric Evrard

- Auto-grandissement et diaphragme. Rôle des piliers du diaphragme et de l'ampliation thoracique.
- Ouverture thoracique et mobilité diaphragmatique.
- Exercices d'équilibration (ouverture ou fermeture des côtés, travail sur le centre phrénique)
- Diaphragme et périnée : proprioception.
- Rotation des fémurs et périnée.
- Le bassin dans le fonctionnement périnéo-abdominal.

Troisième jour :

9h-13h Frédéric Evrard

- exercices de mobilisation du bassin, de stabilisation du bassin, de proprioception et d'appropriation de l'entité pelvi abdomino-diaphragmatique. Lien avec les tests de sacro-iliaque.
- Notion de fascias.
- Utilisation d'accessoires de positionnement.

14h-17h Frédéric Evrard

- Exercices de rééquilibration
- Pratique seul et à deux
- Synthèse

PUBLICS : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme, professeurs de yoga (autres nous consulter)

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

DURÉE : 3 jours (21 heures de formation) - présentiel

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION : mise en pratique et tests au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 730 € les 3 jours

HORAIRES : 9h30 - 17h30 - jours suivants : 9h - 17h

HANDICAP : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.

N° ORGANISME : 11 75 33 185 75
NOM ORGANISME : APOR B DE GASQUET

INSCRIPTIONS : www.degasquet.com
98 bd montparnasse 75014 Paris 01.43.20.21.20