



Haute Ecole de la Province de Liège



# FORMATION EN KINÉSITHÉRAPIE : LES ABDOS AUTREMENT

**FORMA<sup>+</sup>**  
Centre de formation continue d'enseignement supérieur

## OBJECTIFS :

L'objectif de la formation est de pouvoir évaluer les dysfonctions des muscles abdominaux (obliques, transverse, grands droits), de comprendre les conséquences des abdominaux mal conduits et de mettre en place des exercices de renforcement de la sangle abdominale sans hyperpression afin de protéger la colonne et le plancher pelvien. Ce principe de rééducation est applicable tant dans le post-partum que dans les nombreux cas de lombalgies, scoliose, troubles posturaux etc...

## PROGRAMME :

- ➔ Rappel anatomique fonctionnel : abdominaux, diaphragme, plancher pelvien
- ➔ Transverse, obliques, grands droits : synergies et antagonismes
- ➔ Rôles des abdominaux dans la statique, la respiration, la protection du plancher pelvien
- ➔ Notions d'étirement : problématique des grands droits
- ➔ Gestion des efforts au quotidien
- ➔ Programme de base de renforcement abdominal
- ➔ Gainages et stabilisation vertébrale

 **PUBLIC CIBLE :**

Master en kinésithérapie ou titre équivalent.  
Enseignants en éducation physique

 **DURÉE :**

8h

 **DATES :**  
**à définir**

 **INTERVENANT :**

Anne AGNESSEN

 **TITRE DÉLIVRÉ :**

Certificat de participation  
Pro-Q-Kiné en demande

 **LIEU DE LA FORMATION :**

HEPL  
Quai du Barbou, 2  
B - 4020 Liège

 **COÛT :**

200 € par jour.  
A verser au compte BE12 2400 4184 4992  
de CECOTEPE, asbl CEFOP

# FORMATION EN KINÉSITHÉRAPIE : LES ABDOS AUTREMENT

En collaboration avec la Haute Ecole de la Province de Liège



## RENSEIGNEMENTS :

Anne AGNESSEN

Email : [Anne.Agnessen@hepl.be](mailto:Anne.Agnessen@hepl.be)



## INSCRIPTIONS :

Marine LOPELLI

Email : [formaplus@provincedeliege.be](mailto:formaplus@provincedeliege.be)

Tél. : 04 330 74 32



[www.centreformaplus.be](http://www.centreformaplus.be)

