

LE FASCIA ET LA RÉGION LOMBAIRE EN PRESENTIEL

Programme de formation
Mise à jour : 01/09/2025

L'ORGANISME DE FORMATION

- Organisme : Volodalen - IMP
- Déclaration d'activité : 43390086839
- SIRET : 444 864 243 00027
- Adresse postale : 10 sous le Diévant, 39270 Chavéria, France
- Contact administratif et pédagogique : inscriptions@reflexes.org
- Site internet : www.reflexes.org
- Référent pédagogique : Paul Landon
- Référent handicap : Thibault Lussiana - inscriptions@reflexes.org

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Ce cours permettra aux participants d'acquérir de nouvelles compétences en évaluation et en pratique clinique pour soulager les douleurs lombaires de leurs clients et patients, en utilisant des techniques spécifiques de libération fasciale et en s'appuyant sur une compréhension de l'anatomie fasciale plutôt que musculosquelettique.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- Public visé : professionnels de la santé, du sport, de l'enseignement ou personne en reconversion professionnelle.
- Prérequis : avoir réalisé la formation L'Alphabet du Mouvement.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Cette formation est ouverte à toute personne. Pour les personnes en situation de handicap, des aménagements pédagogiques et matériels peuvent être envisagés (supports adaptés, rythme de formation, assistance technique...). Merci de contacter notre référent handicap (Thibault Lussiana, inscriptions@reflexes.org) afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

DÉLAIS ET MODALITÉS D'ACCÈS

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

Une confirmation écrite (email) est envoyée après validation de l'inscription et réception du règlement.

POSITIONNEMENT

Un test de positionnement est réalisé avant la formation (QCM + questions ouvertes) pour identifier les connaissances initiales et attentes des stagiaires.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Demi-journée 1 (9h-13h)

- Présentation des intervenants
- Présentation des bases de la science des fascias et décomposition de l'anatomie biotenségrative.
- Exercice en groupe – Évaluation de la douleur lombaire
- Introduction au toucher fascial – Quadriceps et ischio-jambiers

Demi-journée 2 (14h-17h)

- Pratique : Triangle interfascial / ligne latérale
- Pratique : Dos en tensegrité, groupe des érecteurs du rachis avec flexion/extension active.
- Modifications en cas de problèmes discaux.
- Ligament sacrotubéral / Reprise des érecteurs
- Exercices, étirements, révision et session de questions-réponses

Demi-journée 3 (9h-13h)

- Révision du jour 1
- Évaluation du membre inférieur dans la douleur lombaire
- Pratique et évaluation – Jambe inférieure et adducteurs

Demi-journée 4 (14h-17h)

- Pratique : Psoas, transverse, carré des lombes, reprise des érecteurs
- Démonstration, évaluation et traitement sur un patient extérieur
- Observation en temps réel d'une stratégie de traitement initial fondée sur les principes enseignés.

- Élaboration de stratégies de traitement, questions, conclusion

David Lesondak, fascia thérapeute, intervient dans l'ensemble des demi-journées.

MÉTHODOLOGIES PÉDAGOGIQUES

La méthodologie d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de vidéo et analyse de cas clinique) est utilisée dans cette formation. Des tests de connaissance (QUIZ) sont également réalisés tout au long de la formation. Enfin, la lecture d'articles scientifiques et de vulgarisation (mis à disposition dans l'espace numérique de formation) complète la méthodologie d'apprentissage.

DURÉE

14 heures sur 2 jours.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En amont : questionnaire de positionnement.
- Pendant : quiz, observations pratiques.
- En fin de formation : QCM.

Le questionnaire de positionnement et le QCM final sont disponibles sur l'espace numérique de formation de chaque stagiaire.

Une attestation de réussite est envoyée par mail si le taux de bonnes réponses est au moins égal à 40%. En cas d'échec, le stagiaire se verra contraint de réaliser une autre évaluation une semaine plus tard (lien d'accès envoyé par email). En cas de second échec, un appel téléphonique avec le référent de la formation sera organisé dans les jours qui suivent pour lever les incompréhensions.

SUIVI DE L'ASSIDUITÉ

Feuille d'émargement signée à chaque demi-journée.

SANCTION DE LA FORMATION

- Attestation de réussite
- Attestation d'assiduité (sur demande par email au contact administratif)
- Support de formation numérique

AMÉLIORATION CONTINUE

Évaluation à chaud en fin de formation et analyse annuelle des retours pour mise à jour du programme de formation.