

## GYM HYPPOPRESSIVE – Niveau 1

**DUREE** 2 jours /14 h

**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.

**PUBLICS CONCERNÉS :**

- Les animateurs / coach sportifs
- Les éducateurs sportifs
- Les masseurs-kinésithérapeutes

**PRÉ REQUIS :** aucun

**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**

Bilan initial de formation – auto-positionnement

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

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

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

Dernière mise à jour le 16 mai 2025

## GYM HYPPOPRESSIVE – Niveau 1

### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

- ✓ 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

### VALIDATION DE LA FORMATION

Par une évaluation de type QCM réalisée en fin de formation. Cette évaluation sera réalisée via un formulaire web nominatif transmis individuellement au stagiaire.

**Avec votre conseiller :** Bilan initial de formation – auto-positionnement

#### En formation :

*\*Les horaires indiqués sont à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés*

### JOUR 1

Durée*	Titre	Objectifs / 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
10h45-11h	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
13h-14h	Pause déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques	Concepts de l'incontinence et du diastasis
15h-15h15	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

Durée*	Titre	Objectifs / Description
--------	-------	-------------------------

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

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

Dernière mise à jour le 16 mai 2025

## GYM HYPPOPRESSIVE – Niveau 1

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
15h-15h15	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.

**\*\*Pour la pratique immersive, le stagiaire doit prévoir un tapis de yoga, une tenue confortable, être en chaussettes ou pieds nus.  
Le petit déjeuner doit avoir été consommé au minimum 2 heures avant la séance**