

PROGRAMME 2026

CONTEXTE

Le changement est nécessaire ! Depuis trop longtemps, les professionnels de la santé ont mal compris le diastasis, et des messages contradictoires et non fondés sur des preuves ont envahi Internet.

Cette formation propose un programme complet pour les professionnels de la santé, donnant un aperçu de la physiologie, des facteurs de risque et des dysfonctions associées jusqu'au diagnostic du diastasis, en se basant sur les meilleures données actuellement disponibles.

La formation contient de nombreuses sessions pratiques pour l'évaluation clinique et l'évaluation par échographie du diastasis, permettant aux participants de mettre en pratique leurs connaissances. Elle aborde également la gestion conservatrice du diastasis, en se basant sur les preuves scientifiques, et déconstruit les idées reçues et les messages contradictoires à ce sujet. L'échographie est présentée comme un outil de biofeedback et un marqueur objectif de l'évolution de la prise en charge.

Un cadre de raisonnement clinique (PPP-RR-LD) est enseigné pour évaluer et gérer le diastasis, et des études de cas cliniques sont analysées pour illustrer les concepts appris.

PROFIL DU FORMATEUR

Gráinne Donnelly est physiothérapeute en Irlande du Nord, où elle dirige la clinique Absolute Physio. Elle a consacré plus de treize ans à la santé pelvienne, d'abord au sein du NHS comme spécialiste puis cheffe d'équipe, avant de partager son temps entre la clinique, la recherche et l'enseignement. Chez KYMO Formation, elle anime la formation consacrée au diastasis des grands droits.

Clinique, recherche et publications

Titulaire d'un master en pratique avancée (Université d'Ulster) et d'un certificat post-universitaire en continence (Université de Bradford), elle mène un doctorat à la Cardiff Metropolitan University sur l'exercice périnatal, le diastasis et l'usage de l'échographie en rééducation. Elle publie notamment dans le British Journal of Sports Medicine, est rédactrice en chef du Journal of Pelvic, Obstetric and Gynaecological Physiotherapy et a co-signé les recommandations sur le retour à la course à pied en post-partum ainsi que le cadre des « 6 R » du retour au sport. World Rugby l'a associée à son groupe de travail sur le post-partum.

Ce qu'elle enseigne

Face aux messages contradictoires qui entourent la sangle abdominale, son cours remet de l'ordre : évaluation structurée de la paroi, échographie utilisée comme mesure et comme biofeedback, raisonnement clinique plutôt que recettes, retour au mouvement sans peur. Elle enseigne aussi dans des universités britanniques et suisses et conseille l'Active Pregnancy Foundation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Comprendre ce qu'est le diastasis abdominal, sa prévalence, ses facteurs de risque et ses implications.
2. Évaluer le diastasis abdominal avec un cadre structuré de raisonnement clinique, le PPP-RR-LD.
3. Maîtriser les connaissances actuelles basées sur les preuves pour une gestion optimale du diastasis.
4. Savoir quand orienter vers d'autres spécialistes et connaître les options chirurgicales disponibles.

5. Suivre des cas réels de diastasis en immersion, obstacles compris.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 14 heures (2 jours)

Effectif maximum : 25 participants

Modalité : Formation en présentiel, intégralement traduite de l'anglais en français, en simultané

Accréditations : PQQ 24 UFC ; QPP Abdomino-pelvienne 32 pts

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
Jour 1				
8h30 – 9h00	Présentations et contexte.			
9h00 – 9h30	Qu'est-ce que le diastasis et comment est-il diagnostiqué ?			
9h30 – 11h00	Que nous disent les bases scientifiques sur le diastasis ? Facteurs de risque et dysfonctions associées.			
11h00 – 12h30	Aperçu des pratiques et approches actuelles du diastasis.			
12h30 – 13h30	Pause déjeuner			
13h30 – 14h00	Le rôle de la tension dans le diastasis.			
14h00 – 15h00	Évaluation clinique du diastasis, y compris atelier pratique.	Atelier pratique		
15h00 – 17h00	Évaluation par ultrasons du diastasis, y compris atelier pratique.	Atelier pratique	Échographe	
17h00 – 17h30	Questions et discussion.	Échanges		
Jour 2				
8h30 – 9h00	Résumé rapide du jour 1.			
9h00 – 10h30	Que nous disent les bases scientifiques sur la gestion conservatrice du diastasis ?			
10h30 – 11h30	Démystifier la peur et les messages contradictoires sur le diastasis.			
11h30 – 12h30	L'imagerie par ultrasons comme outil de biofeedback et marqueur objectif.		Échographe	
12h30 – 13h30	Pause déjeuner			

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
13h30 – 15h30	Utilisation d'un cadre de raisonnement clinique pour évaluer et gérer le diastasis : PPP-RR-LD.			
15h30 – 17h00	Études de cas cliniques.	Études de cas		
17h00 – 17h30	Questions, discussion et clôture.	Échanges		Évaluation de fin de formation via la plateforme KYMO Formation
Total	14 heures de formation, hors pauses			