

GAINAGE ET CORE TRAINING : applications pratiques

PROGRAMME

1 jour - 8 heures - Romain KATCHAVENDA

8h30 - 8h45	Accueil des participants - Présentation de la formation
8h45 - 9h	QCM d'évaluations des connaissances
9h - 9h30	Concept de gainage classique : le caisson abdominal et les muscles isolés
10h - 10h30	Allons plus loin : les muscles qui entourent le caisson et les liens anatomiques Démonstration et pratique d'exercices
10h30 - 10h45	Pause
10h45 - 12h30	Allons encore plus loin : prise en compte des chaînes musculaires dans le Core training Démonstration et pratique de quelques exercices de base
12h30 - 14h	Repas
14h00 - 14h15	Questionnaire
14h15 - 15h	Découverte du matériel et démonstration pratique
15h-16h	Cas pratiques et démonstrations d'exercices : mise en pratique <ul style="list-style-type: none">- Core training chez le patient lombalgique- Core training pour l'épaule du lanceur- Core training chez le patient post op LCA- Core training visant à l'amélioration du contrôle moteur Lombo- Pelvien dans la rééducation des pathologies du membre inférieur
16h - 16h15	Pause
16h15 - 17h	Les 3 P + Plannification : parlons réentraînement, réathlétisation et performance