

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

1 journée - 7 heures

François FOURCHET - Massamba M'BAYE

8h15-8h30	Accueil des participants
8h30-8h45	Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes Questionnaire de début de formation
8h45-10h	Lésions de surcharge ou de sous-utilisation : comment mieux aborder la charge ?
10h-10h15	Pause
10h15-11h54	La théorie du gainage du pied : <ul style="list-style-type: none">- Historique et rappels anatomiques- Biomécanique et justifications scientifiques
11h45-12h30	La prise en charge en phase aigüe : l'intérêt des contentions
12h30-13h45	Pause
13h45-15h45	Le gainage du pied en pratique <ul style="list-style-type: none">- Recrutement en actif volontaire- Recrutement en actif involontaire par électrostimulation et intégration
15h45-16h	Pause
16h-16h50	Le pied athlétique : évaluation et renforcement spécifique
16h50-17h	Conclusion Questionnaire de fin de formation