

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

1 journée - 8 heures - François FOURCHET - Massamba M'BAYE - Romain TOURILLON

8h30-8h45	Accueil des participants Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes Questionnaire de début de formation
8h45-09h45	Lésions de surcharge ou de sous-utilisation : comment mieux aborder la charge ? <ul style="list-style-type: none">- Comment mieux aborder la charge ?- La cause est-elle biomécanique ?
09h45-11h15	La théorie du gainage du pied : <ul style="list-style-type: none">- Historique et rappels anatomiques : muscles intrinsèques VS muscles extrinsèques- Biomécanique et justifications scientifiques
11h15-11h30	Pause
11h30-12h30	La prise en charge en phase aigüe : <ul style="list-style-type: none">- Raisonnement clinique et diagnostic différentiel des pathologies du pied- Les contentions spécifiques du pied
12h30-13h45	Déjeuner
13h45-15h15	L'évaluation du pied <ul style="list-style-type: none">- Evaluer la force musculaire des muscles intrinsèques du pied- Evaluer la posture statique du pied- Evaluer la mobilité du pied
15h15-17h15	Le gainage du pied en pratique <ul style="list-style-type: none">- Recrutement en actif volontaire- Recrutement en actif involontaire par électrostimulation et intégration
17h15-17h45	Comment intégrer le travail du pied dans l'entraînement et la préparation physique
17h45-18h	Conclusion