

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

1 journée - 8 heures - François FOURCHET - Romain TOURILLON

8h30-9h	Introduction à la formation, questionnaire de pré-formation
9h-9h45	Rôle biomécanique du pied et de ses muscles (théorie)
9h45-10h30	Principales pathologies du complexe du pied (théorie)
10h30-11h	Evaluer la force musculaire des muscles du pied (théorie)
11h-11h15	Pause
11h15-12h	Mise en application de l'évaluation de la force musculaire des muscles du pied (pratique)
12h-12h30	Le gainage du pied 1.0 (théorie)
12h30-13h30	Déjeuner
13h30-14h	Le gainage du pied 2.0 (théorie)
14h-15h	Mise en application du gainage du pied 1.0 et 2.0 (pratique)
15h-15h30	Construire un protocole de renforcement du pied et autonomiser son patient (théorie)
15h30-15h45	Pause
15h45-16h	Lien biomécanique entre la force du pied et la force de la cheville (théorie)
16h-17h15	Évaluer et améliorer les capacités pliométrique pied-cheville (théorie et pratique)
17h15 -17h30	Renforcement du pied à la maison et prévention des récives (théorie)
17h30-17h45	L'intégration du renforcement dans l'entraînement à la performance (théorie)
17h45-18h	Questionnaire de fin de formation et conclusion

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE
- Podologue

Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent / Diplôme de Podologue

Objectifs

- Connaître et comprendre le rôle biomécanique du complexe du pied et de ses muscles
- Décrire et connaître la physiopathologie des principales pathologies du pied
- Réaliser une évaluation de la force des muscles du pied par le biais d'outils objectifs et validés scientifiquement
- Maîtriser les exercices de gainage, de renforcement et de pliométrie du pied
- Construire un protocole de renforcement du pied, connaître les stratégies de bonification et les modalités de progression
- Mettre en place des stratégies d'autonomisation du patient pour l'amener à faire son « programme de gainage et de renforcement du pied maison »
- Etre capable d'intégrer une démarche de prévention des récurrences dans sa prise en charge

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Elle alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement par demie-journées pour les 3 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

Appréciation des résultats de l'action

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

Modalités d'évaluation

- Avant la formation, les participants devront suivre un pré-requis en elearning d'1h30. En début de formation, la remise au participants d'un pré-questionnaire permettra de vérifier le bon suivi de l'elearning et de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire permettra servira également d'évaluation des compétences. Une analyse des besoins de chaque participant sera effectuée en début de session.
- Au cours de la formation, quizz, cas pratiques en binôme supervisés par le formateur
- En fin de journée, un post-test afin de voir les acquisitions voire les problèmes restants des participants ainsi qu'un questionnaire de satisfaction

Modalités de la formation

- Durée - 1 journée - 7h - Présentiel - dans une salle de réunion avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + salle de sport avec matériel nécessaire à la formation
- 24 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Date : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 260€ - Prise en charge DPC et FIF PL possible

Formateurs

- François FOURCHET
- Docteur en Sciences du sport
- Membre du comité exécutif de l'International Ankle Consortium
- Responsable du laboratoire d'analyse du mouvement et responsable de la recherche à l'Hôpital de La Tour (Genève)

- Romain TOURILLON
- PhD Student

Version du 02/03/2023