



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

JOUR 1 1 journée - 8h - 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



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

JOUR 1 suite

1 journée - 8h - François FOURCHET - Romain TOURILLON

- 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



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE
- Podologue DE

Pré-requis

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

Objectifs

- Décrire et identifier le rôle biomécanique du complexe du pied et de ses muscles et 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
- Construire un protocole de renforcement du pied en appliquant les exercices de gainage, de renforcement et de pliométrie du pied les stratégies de bonification et les modalités de progression
- Utiliser des stratégies d'autonomisation du patient pour l'amener à faire son programme de gainage et de renforcement du pied maison »
- Intégrer une démarche de prévention des récurrences dans sa prise en charge

Moyens techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Les stagiaires seront accueillis dans une salle comprenant un espace adapté à la théorie (tables et chaises) et un espace dédié à la pratique (avec tables de soin, matériel nécessaire à la réalisation de la formation).

La formation 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.



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques au cours desquels le formateur apporte ses connaissances
- Mise en situation avec démonstration de techniques par le formateur puis mise en pratique par binôme sous la surveillance du formateur
- Cas cliniques : cas pratiques proposés par le formateur avec réflexion en petit groupe et mis en commun

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement pour la journée de formation par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation
- Remise d'attestation individuelle de formation

Modalités d'évaluation

- Avant la formation, un questionnaire "Mieux vous connaître" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire servira également d'évaluation des compétences.
- Au cours de la formation, le formateur alternera phases théoriques, quizz, cas pratiques en binôme
- En fin de formation, un post-test permettra de voir les acquisitions en fonction des objectifs énoncés et les problèmes restants des participants
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à l'issue de la formation pour recueillir les appréciations liées à la formation, le formateur, la logistique



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
**POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ**

LE GAINAGE ET LE RENFORCEMENT DU PIED

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 1 jour - 8h - Présentiel
- 18 stagiaires maximum à 1 formateur et 24 stagiaires maximum à 2 formateurs
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Dates : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 280€ - Prise en charge 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 en Sciences du sport
- Préparateur physique

version du 08/01/2026

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973