



**SYNETIC  
FORMATION**

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

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

PROGRAMME

---

2 journées - 16h - Massamba M'BAYE

## **VIDEOS PRE-FORMATION (préconisation facultative)**

- Rappel de la physiologie musculaire
- Introduction au développement des qualités physiques
- la désadaptation musculaire suite à une pathologie : Amyotrophie
- la désadaptation musculaire suite à une pathologie : Inhibition musculaire
- Pourquoi optimiser le développement des qualités musculaires en kinésithérapie - Le continuum de retour au sport
- Conclusion du pré-requis et introduction de la formation présentielle

141 rue Louis Armand  
Bâtiment A, Entrée 2  
73420 Méry  
bienvenue@synetic-formation.com  
[www.synetic-formation.com](http://www.synetic-formation.com)

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



**SYNETIC  
FORMATION**

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

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

PROGRAMME

## JOUR 1

2 journées - 16h - Massamba M'BAYE

- 8h30-9h :** Introduction de la formation et verbalisation des objectifs des stagiaires
- 9h-9h45 :** Physiologie du système neuro-musculaire : retour sur le pré-requis via un QCM online + correction
- 9h45-10h :** La place du renforcement musculaire dans la kinésithérapie
- 10h-10h30 :** Mieux comprendre la désadaptation musculaire (Amyotrophie & Inhibition neuro-musculaire) à la suite d'une pathologie
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-12h30 :** L'évaluation des qualités neuro-musculaires en kinésithérapie :
- Les différentes composantes à évaluer
  - Comment structurer son évaluation en pratique clinique pour être pertinent. (Reproductibilité, intérêt avec le raisonnement clinique)
  - L'évaluation comme guide de la rééducation neuro-musculaire
  - Démonstration pratique de différentes méthodes
- 12h30-13h45 :** Pause repas
- 13h45-14h :** Renforcement musculaire et motivation du patient
- 14h-15h :** Quel choix d'exercice ?
- Les stratégies de recrutement
  - Les modifications de distribution de force à la suite d'une pathologie
  - Le continuum d'exercices de rééducation



**SYNETIC  
FORMATION**

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

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

PROGRAMME

**JOUR 1** suite 2 journées - 16h - Massamba M'BAYE

**15h-15h15 :** Pause

**15h15-16h :** Comment lutter contre l'inhibition neuro-musculaire en pratique clinique ?

- Inhibition musculaire ou déficit d'activation ?
- Quelle est l'origine de cette problématique ?
- Aigüe ou Chronique ?
- Quelles stratégies mettre en place en fonction des éléments précédents
- Comment autonomiser le patient dans la lutte contre l'inhibition neuro-musculaire

**16h-17h45 :** L'hypertrophie musculaire en kinésithérapie :

- Cas cliniques
- Physiologie des mécanismes de l'hypertrophie musculaire
- Comment optimiser nos séquences de renforcement musculaire pour améliorer la trophicité musculaire
- Mise en pratique des différentes méthodes proposées
- La place de l'autonomisation du patient dans la récupération de la trophicité musculaire à la suite d'une pathologie

**17h45-18h :** Introduction à l'entraînement par restriction du flux sanguin

**18h :** Conclusion de la journée



# SYNETIC FORMATION

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

## OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

### PROGRAMME

#### JOUR 2

2 journées - 16h - Massamba M'BAYE

- 8h-8h15 :** Retour sur la 1ère journée de formation  
Introduction de la 2ème journée de formation
- 8h15-8h30 :** L'entraînement par restriction du flux sanguin : méthodologie et mise en pratique
- 8h30-10h30 :** Ateliers pratiques :
- Évaluation des capacités de force musculaire
  - Mise en place d'un entraînement avec restriction du flux sanguin
  - Mise en place de stratégies de lutte contre l'inhibition neuro-musculaire
  - Raisonnement clinique autour du continuum d'exercices.
- 10h30-10h45 :** Retour sur les ateliers pratiques
- 10h45-11h :** Pause
- 11h-12h15 :** Les mécanismes de développement de la force :
- Cas cliniques
  - Comprendre les mécanismes d'adaptation
  - Faire le lien avec la désadaptation neuro-musculaire à la suite d'une pathologie/blessure
  - Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie
- 12h15-13h30 :** Repas
- 13h30-15h :** Les mécanismes de développement de la force (suite) :
- Ateliers pratiques
  - Raisonnement clinique sur le lien entre force musculaire et risque de récurrences
  - Planification : Que faire au cabinet ? que faire en autonomie ?



**SYNETIC  
FORMATION**

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

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

PROGRAMME

**JOUR 2** suite 2 journées - 16h - Massamba M'BAYE

**15h-15h15 :** Pause

**15h15-17h :** Vitesse de production de force versus vitesse gestuelle appliqué à la kinésithérapie :

- L'impact d'une pathologie sur les notions de vitesse
- RFD/Impulse/Puissance/RSI : de quoi parle-t-on ?
- Comprendre les mécanismes d'adaptation qui aboutissent à l'amélioration des notions de vitesse
- Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie
- Ateliers pratiques
- Planification : Que faire au cabinet ? Que faire en autonomie ?

**17h-17h15 :** Planification/Organisation de la prise en charge :

- Comment quantifier simplement la charge de travail
- Quelle organisation et pour combien de temps ?
- Intégrer la notion de KPI en rééducation (KPI = Facteur clé de performance)

**17h15-17h30 :** Questionnaire post-formation & conclusion de la formation.



# SYNETIC FORMATION

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

## OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

### PROGRAMME

---

#### Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

#### Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

#### Objectifs

- Evaluer les différentes capacités du système neuromusculaire d'un patient
- Différencier les mécanismes physiologiques aboutissant à l'amyotrophie et à l'inhibition musculaire
- Différencier les méthodes permettant d'améliorer la trophicité musculaire après une pathologie/blessure, de diminuer l'inhibition neuro-musculaire après une pathologie/blessure, d'améliorer la force musculaire maximale après une pathologie/blessure, d'améliorer la vitesse de production de force et/ou vitesse gestuelle après une pathologie/blessure
  - Construire des séances de renforcement musculaire adaptées à la pathologie du patient
  - Déterminer l'exercice et les modalités de travail adaptés à la spécificité de chaque patient/chaque pathologie
  - Repérer les facteurs de récives en lien avec la pathologie d'un patient.

#### 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

## OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

### 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 par demi-journées pour les 2 jours 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 connaitre" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- Les participants seront invités à visionner des vidéos préparatoires à la formation (plusieurs vidéos pour une durée d'1h30)
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de vérifier la bonne compréhension de ces vidéos et 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

## OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

### PROGRAMME

---

#### Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 16h - Présentiel
- 18 stagiaires maximum
- 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 : 540€ - Prise en charge FIF PL possible

#### Formateur

- Massamba M'BAYE
- MKDE libéral
- Diplôme Universitaire de Préparateur Physique
- Suivi individuel de sports de haut niveau
- Intervenant en réathlétisation - DU de 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](http://www.synetic-formation.com)

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