



<p style="text-align: center;"><b>PROGRAMME DETAILLE</b> <b>Les 100 meilleurs exos pour vos patients</b></p>
--

1 session de 2 jours  
permettant ainsi d'optimiser les acquisitions basées sur les recommandations

**Objectifs:**

Cette formation s'appuie sur des cas cliniques de patients (ou de sportifs) pour développer avec vous une logique de réflexion et créer des exercices de renforcement musculaire très spécifiques répondant aux objectifs de rééducation. « Le bon traitement c'est le mouvement ». Le mouvement et la prévention par le travail musculaire bien conduits sont unanimement reconnus comme facteurs positifs pour la santé de vos patients.

Les recommandations récentes en matière de lutte contre les douleurs de l'appareil locomoteur et d'amélioration des performances physiques insistent sur l'importance de l'auto-prise en charge. Celle-ci permet aussi de lutter contre les phénomènes de catastrophisme et de croyances inadaptées.

Cette formation a pour objectif principal de permettre au praticien de maîtriser les exercices fondamentaux de renforcement musculaire visant à lutter contre les troubles fonctionnels rencontrés au quotidien dans la pratique : lombalgie et cervicalgie commune, coxalgie et gonalgie, scapulalgie et épicondylalgie notamment mais aussi les désadaptations à l'effort du quotidien. La littérature scientifique est abondante sur les bienfaits de la dynamisation musculaire dans le cadre de la lutte contre ces différents troubles.

Cette formation s'appuie sur une parfaite connaissance anatomique et physiologiques des muscles et sur un descriptif des principales lésions musculaires (atteintes musculaires internes et externes, élongation, déchirure, rupture, crampe, courbature) et de leur traitement en lien avec les grandes orientations du renforcement.

Le participant sera capable de :

- Pratiquer chaque méthode de renforcement présentée accompagnée d'une phase de mise en place concrète
- Tester les exercices sur soi
- Mettre en place les exercices adaptés à chaque trouble fonctionnel
- Choisir le bon exercice en fonction d'une programmation et des objectifs
- D'assurer le bon placement du patient lors de la réalisation des exercices



## 1. Déroulé pédagogique par étape

### Etape 1 : non présentiel par e-learning (logiciel edoceo) via un login

- Evaluation préformation
- E-tutorat via notre spécialiste technique e-learning (soutien et commentaires personnalisés) (méthode collaborative)
- Apprentissage collaboratif (discussion en ligne, collaboration entre apprenants)

#### Evaluation Pré-Formation

#### Répondez au QCM

---

- a) Le renforcement musculaire d'un patient aigu et chronique est-il le même ?  
Oui  
**Non**
- b) D'après vos connaissances, les techniques de renforcement sont-elles particulièrement pertinentes dans la prise en charge des douleurs?  
**Oui**  
Non
- c) Pour un patient lombalgique aigu, les techniques de renforcement sont-elles indiquées d'après l'HAS ?  
**Pas spécifiquement**  
Oui
- d) Peut-on envisager d'associer des mobilisations aux techniques de renforcement ?  
**Oui**  
Non
- e) D'après vos connaissances, le renforcement comporte t-il des spécificités endurance et force?  
**Oui**  
Non
- f) Le renforcement comporte t-il une phase de dynamisation de la circulation ?  
**Oui**  
Non



## Etape 2 : formation présentielle

Durée 14h

### Jour 1

#### 9h 12h

- Description des principales lésions musculaires (atteintes musculaires internes et externes, élongation, déchirure, rupture, crampe, courbature) et de leur traitement en lien avec les grandes orientations de la réathlétisation
- Principes physiologiques, modèles explicatifs de l'efficacité du renforcement et du reconditionnement en lien avec les troubles fonctionnels courants (algies du rachis et des membres)
- Approche neurologique et métabolique du renforcement
- Intérêt du petit matériel (ballon, bâton, swiss ball, tapis de sol, balle lestée...) >> Pas de conflit d'intérêt

#### 13h 17h

Descriptif et mise en pratique des tests physiques en pratique quotidienne (Force, Puissance, Endurance)  
Mise en pratique des exercices (avec pratique des différentes modalités et des variantes et avec utilisation ou non de matériel) :

- Schéma corporel
- Paroi abdominale et placement de la ventilation
- Fixateurs de la scapula

### Jour 2

#### 9h 12h

Mise en pratique des exercices (avec pratique des différentes modalités et des variantes et avec utilisation ou non de matériel) :

- Dorsaux
- Muscles profonds postérieurs des membres inférieurs et du bassin

#### 13h 17h

Mise en pratique des exercices (avec pratique des différentes modalités et des variantes et avec utilisation ou non de matériel) :

- Muscles profonds antérieurs
- Muscles périphériques

#### Synthèse

Mise en place des actions d'amélioration des pratiques professionnelles avec évaluation de l'impact de la formation (mode « immédiat » et « à distance ») avec restitution des résultats de l'évaluation au professionnel) (voir pages suivantes) :

- Evaluation de fin de stage,
- Fiches mémo,
- Evaluation post-formation,
- Evaluation de la qualité pédagogique avec table ronde autour des grilles, discussion



**1) EVALUATION DE FIN DE STAGE**

---

Un patient de 20 ans sportif se présente à votre cabinet pour réathlétisation. Il n'y a aucun signe de gravité. Vous lui proposez un protocole.

- a) Citez un modèle supposé de l'action du renforcement

**NEUROGENE**

SYSTEME CIRCULATOIRE EXCLUSIVEMENT

- b) Citez un protocole utilisable pour optimiser l'endurance :

**TRAVAIL ENTRE 20 ET 60% DE LA RM**

TRAVAIL SUPERIEUR A 60% DE LA RM

- c) Décrivez une technique EXCENTRIQUE

**SQUAT**

**POMPES EN APPUI FACIAL**

- d) Après le traitement, le patient se sent amélioré ; comment peut-on expliquer l'effet ?

**AUGMENTATION DES CONNEXIONS NERVEUSES**

**AUGMENTATION DE LA MASSE MUSCULAIRE**

**AMELIORATION DE LA CONFIANCE**

PAR EFFET IMMEDIAT



## 2) FICHES MEMO

---

A. Il est recommandé en réathlétisation d'utiliser :

a) Uniquement les résistances manuelles

**b) Du matériel type haltères**

**c) Du matériel type capteurs de force**

B. Les techniques de renforcement ont un effet quantifiable en 2 jours :

a) Oui

**b) Non**

C. Les techniques de réathlétisation sont basées sur le positionnement passif exclusivement :

a) Oui

**b) Non**

D. La réathlétisation intéresse prioritairement les membres:

a) Oui

**b) Non**

E. La réathlétisation peut permettre de lutter contre le catastrophisme :

**a) Oui**

b) Non

F. La réathlétisation est à proscrire chez les non sportifs :

a) Oui

**b) Non**

G. La réathlétisation correspond à une augmentation des capacités musculaires par rapport à celles nécessaires dans la vie quotidienne :

**a) Oui**

b) Non



### **3) Evaluation post-formation**

---

a) Quel effet sur le système circulatoire est recherché en réathlétisation?

**Augmentation du réseau collatéral**  
**Détoxifiant**

b) Pour optimiser une technique de renforcement, citez les paramètres cliniques à exploiter?

**Force**  
**Vitesse**  
**Amplitude**  
**Durée**  
**Rythme**

c) Peut-on chercher à rééquilibrer les groupes musculaires

**Oui**  
Non

d) Les ballons sont-ils adaptés?

**Oui**  
Non

e) Peut-on pratiquer des techniques de réathlétisation en dehors de toute prescription médicale?

**Oui**  
Non

f) La réathlétisation nécessite préalablement un échauffement puis un temps de récupération

**Oui**  
Non



**4) Evaluation de la qualité pédagogique**

---

a) Ce stage m'a permis de mieux m'approprier les recommandations de l'HAS

Oui  
Non  
Ne sais pas

b) A l'issue de ce stage, mon approche des patients sera modifiée

Oui  
Non  
Ne sais pas

c) Je me sens beaucoup plus assuré(e) dans la réalisation de mes techniques

Oui  
Non  
Ne sais pas

d) J'ai une vision claire des indications des principales techniques

Oui  
Non  
Ne sais pas

e) J'ai la sensation d'avoir intégré les principales notions d'éducation en lien avec la technique

Oui  
Non  
Ne sais pas



**Etape 3 : Evaluation finale non présentielle par e-learning (logiciel edoceo) via un login**  
**Durée : 2 heures**

**Mise en place et suivi d'actions d'amélioration**  
**(à 1 mois à distance)**

**1) Evaluation des Pratiques Professionnelles**

Impact de la **formation à distance** avec restitution des résultats de l'évaluation au professionnel  
Par l'intermédiaire de la Grille d'évaluation des pratiques professionnelles 1 mois après la formation.

<b>POINTS A AMELIORER</b> Ce que j'ai encore du mal à réaliser techniquement ou à ordonner dans une démarche logique	<b>CAUSES DU PROBLEME</b> Ai-je mal intégré les techniques ? me manque-t-il des connaissances ou ai-je mal compris les notions ?	<b>QUE FAIRE POUR NE PLUS RENCONTRER CE PROBLEME</b> Je me suis replongé dans mes supports PPS, vidéo, notes.. J'ai demandé conseil à un formateur ITMP, Je me suis inscrit€ à un module complémentaire de formation	<b>REDIGEZ UNE PHRASE QUI COMMENCE PAR :</b> « dans cette situation j'ai compris que ...»
---	---	---	--







## 2. Méthodes pédagogiques mises en œuvre

- Supports utilisés: PPS, paper board, vidéos, squelette en plastique
- Modèle d'apprentissage béhavioriste concernant les enseignements fondamentaux
- Modèles d'apprentissage constructiviste et socio-constructiviste concernant les études de cas
- Evaluation formative (étude de cas) et sommative (connaissances fondamentales)

## 3. Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Via l'étape 1 et 3 par le parcours e-learning (pré et post formation présentiel)
- Via l'étape 2 au travers de l'analyse de situations

## 4. Références

- Physiologie et méthodologie de l'entraînement 3eme ed, V.Billat, ed De Boeck, 2012
- Physiologie du sport et de l'exercice, 4eme edition, H.Wilmore et Al., ed De Boeck, 2009
- Encyclopédie des mouvements de musculation avec poids de corps , Emmanuel Akermann, Ed Manokan, 2009
- Sports de combat, Christophe Carrio ed amphora 2006
- Le préparation physique pour les sports de combat, Dominique Paris, ed Chiron, 2002
- La préparation physique, D. Le Gallais, G.Millet, ed Masson, 2007
- La préparation physique moderne, A.Broussal Derval et O.Bolliet, 4trainer ed, 2012
- Anatomie de l'appareil Locomoteur tome 3 Michel Dufour, ed Masson, 2002
- Biomécanique Fonctionnelle Dufour et Pillu, Masson, 2006
- Echauffement, et Plyométrie pour tous, Christophe Carrio, ed @mphora, 2008,
- Points Gachettes et chaines fonctionnelles musculaires, P.Richter et E. Ebgen, ed Maloine, 2008
- Le contrôle moteur organisation et contrôle du mouvement Y.Kerlirzin, G.Dietrich, S.Vieilledent, ed puf, 2009
- Le « » Jean-Marc Gilliéron – Maître d'éducation physique – Service des sports UNI et EPF Lausanne 2006
- <http://www.irbms.com/comment-evaluer-et-tester-son--abdominal>
- Cours de la thérapeutique à la prévention sur les lombalgies X Dufour EDDos Paris
- Cours Biomécanique fonctionnelle bases fondamentales ITMP