



## OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître Les différents mécanismes physiologiques aboutissant à l'amyotrophie et au désentraînement à la suite d'une pathologie.
- Connaître différentes méthodes permettant de cibler spécifiquement chaque qualité musculaire.
- Être capable de construire des séances de renforcement musculaire adaptées à l'activité sportive et au niveau de pratique du patient
- Savoir évaluer les différentes qualités physiques d'un patient
- Maîtriser les exercices de renforcement fonctionnel de base.
- Savoir planifier ses séances dans le continuum du Retour au sport

### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Une salle de sport avec différents appareils de musculation (poids libre, presse à cuisse, barres)
- Plateforme d'e-learning pour le pré-requis.
- Le support de cours sera imprimé pour chaque participant.

### PROGRAMME :

Pré-requis Elearning : durée 3 heures

- 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

#### Jour 1:

8h30-9h00 : Introduction de la formation et verbalisation des objectifs des stagiaires.

9h00-9h30 : PHYSIOLOGIE : Retour sur le elearning + questions.

9h30-10h00 : Théorie simpliste versus théorie complexe : proposition d'un équilibre.

10h-11h : Les mécanismes de l'hypertrophie musculaire (théorie)

11h-11h15 : Pausé café.

11h15 : 12h15 : Comment faire évoluer mes paramètres/mes consignes pour cibler l'hypertrophie musculaire en kinésithérapie (pratique)

12h15-12h30 : Cas clinique

12h30-13h45 : Pause repas

13h45-14h45. : L'intérêt du Blood Flow Restriction (BFR)

14h45-16h00 : Le BFR en pratique (sécurité et utilisation)

16h00-16h15 : Cas clinique



16h15-16h30 : Pause-café

16h30-17h45 : Les mécanismes du développement de la force (théorie)

17h45-18h00 : Conclusion de la 1 ère journée et questions/réponses

Jour 2 :

8h00-8h15 : Retour sur la 1 ère journée de formation

8h15-10h00 : Comment faire évoluer mes paramètres/mes consignes pour cibler l'augmentation de la force en kinésithérapie

10h-10h15 : Cas cliniques

10h15-10h30 : pause café

10h30-11h00 : Mieux comprendre les notions de vitesse, puissance et explosivité

11h00-12h00 : Comment faire évoluer mes paramètres/mes consignes pour cibler l'augmentation de la puissance musculaire et de la vitesse gestuelle (pratique)

12h00-12h15 : Cas cliniques

12h15-13h30 : Pause repas

13h30-14h00 : Les mécanismes du déconditionnement des qualités cardio-vasculaires.

14h00-14h30 : Proposition de stratégies visant à maintenir les qualités cardio-vasculaires du patient.

14h30-15h15 : Comment choisir le bon mouvement par rapport à son objectif ?

15h15-16h00 : Approche spécifique en fonction de l'activité physique de son patient : doit-on se diriger vers un modèle de réhabilitation/réathlétisation intégrée ?

16h-16h15 : Pause-café.

16h15-17h15 : Planification et logique de réentraînement.

17h15-17h30 : Conclusion de la formation.