



Formation : Gainage du pied

Intervenant : François Fourchet

Nombre d'heures : 1 jour – 8 heures

Objectifs pédagogiques :

- Connaître et comprendre la physiopathologie des principales pathologies du pied
- Savoir évaluer le pied et sa fonction
- Identifier les situations thérapeutiques où les exercices de gainage du pied pourront être utiles
- Maîtriser les exercices de gainage et de renforcement dynamique du pied
- Mettre en place une stratégie thérapeutique adaptée à chaque cas, de la phase aigüe à la phase de retour au sport.

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : avoir un diplôme de MKDE

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement : la formation alternera des séquences théoriques sous forme de PowerPoint 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 1/2 journées chaque jour de formation par les participants et contresignées par l'intervenant.

Appréciation des résultats de l'action : chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : réalisation d'une évaluation pré-formation en début de formation le matin du premier jour et d'une évaluation post-formation à la fin du dernier jour de formation.



Programme :

8h30-8h45 Accueil des participants

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes et évaluation pré-formation

8h45-09h45 Lésions de surcharge ou de sous-utilisation : comment mieux aborder la charge ?

- Comment mieux aborder la charge ?
- La cause est-elle biomécanique ?

09h45-11h15 La théorie du gainage du pied :

- Historique et rappels anatomiques : muscles intrinsèques VS muscles extrinsèques
- Biomécanique et justifications scientifiques

11h15-11h30 Pause

11h30-12h30 La prise en charge en phase aiguë :

- Raisonnement clinique et diagnostoc différentiel des pathologies du pied

- Les contentions spécifiques du pied

12h30-13h45 Déjeuner

13h45-15h15 L'évaluation du pied

- Evaluer la force musculaire des muscles intrinsèques du pied

- Evaluer la posture statique du pied
- Evaluer la mobilité du pied

15h15-17h15 Le gainage du pied en pratique

- Recrutement en actif volontaire
- Recrutement en actif involontaire par électrostimulation et intégration

17h15-17h45 Comment intégrer le travail du pied dans l'entraînement et la préparation physique

17h45-18h Conclusion et évaluation post-formation