



## Gainage du pied

Intervenant : François Fourchet & Romain Tourillon

Nombre d'heures : 1 jour – 8 heures

Objectifs pédagogiques :

- Connaître et comprendre le rôle biomécanique du complexe du pied et de ses muscles
- Décrire et connaître 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
- Maîtriser les exercices de gainage, de renforcement et de pliométrie du pied
- Construire un protocole de renforcement du pied, connaître les stratégies de bonification et les modalités de progression
- Mettre en place des stratégies d'autonomisation du patient pour l'amener à faire son « programme de gainage et de renforcement du pied maison »
- Être capable d'intégrer une démarche de prévention des récurrences dans sa prise en charge

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : 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

8h30-9h00 : Introduction à la formation, questionnaire de pré-formation, retour sur Le e-learning

9h00-9h45 : Rôle biomécanique du pied et de ses muscles (théorie)

9h45-10h30 : Principales pathologies du complexe du pied (théorie)

10h30-11h00 : Evaluer la force musculaire des muscles du pied (théorie)

11h00-11h15 : Pause

11h15-12h00 : Mise en application de l'évaluation de la force musculaire des muscles du pied (pratique)

12h00-12h30 : Le gainage du pied 1.0 (théorie)

12h30-13h00 : Pause

13h00-13h30 : Le gainage du pied 2.0 (théorie)

13h30-14h30 : Mise en application du gainage du pied 1.0 et 2.0 (pratique)

14h30-15h00 : Construire un protocole de renforcement du pied et autonomiser son patient (théorie)

15h00-15h15 : Pause

15h15-15h35 : Lien biomécanique entre la force du pied et la force de la cheville (théorie)

15h35-16h45 : Evaluer et améliorer les capacités pliométrique pied-cheville (théorie et pratique)

16h45 -17h00 : Renforcement du pied à la maison et prévention des récurrences (théorie)

17h00-17h15 : L'intégration du renforcement dans l'entraînement à la performance (théorie)

17h15-17h30 : Questionnaire de fin de formation et conclusion