Développer la force musculaire en rééducation

Intervenants : ***Simon Barrué Belou***

Nombre d'heures : 2 jours, 15 heures

Objectifs pédagogiques :

- *Connaître les bases de la production de force et de la plasticité à l'entraînement*
- *Comprendre les mécanismes pathologiques qui engendrent des déficits de force*
- *Maitriser les exercices adaptés au renforcement des groupes musculaires principaux et leurs variantes*
- *Comprendre et connaître la bonne utilisation des modalités à utiliser pour un même exercice : quel mode de contraction ? Quel tempo ? Quelle intensité ? quel volume ? Quelles méthodes d'entraînement ?*
- *Etre capable de construire une séance de renforcement musculaire spécifique pour chaque patient*
- *Savoir planifier des séances dans le temps pour des rééducations de longue durée*
- *Savoir évaluer et connaitre les limites des évaluations de force en clinique*
- *Etre en capacité d'éduquer et d'autonomiser les patients dans leur 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

🟦 *Jour 1 — 8h de formation*
8h30 – 10h30 (2h)
Séquence 1 — Comprendre la force musculaire
- *Déterminants de la force : neurologiques, structuraux, mécaniques*
- *Spécificité, surcharge progressive, fatigue : les bases indispensables*
- *Mythes et erreurs fréquentes en renforcement*

10h30 – 10h45 — Pause
10h45 – 12h45 (2h)
Séquence 2 — Évaluer la force
- *Tests cliniques et limites*
- *Dynamométrie : protocole, fiabilité, interprétation*
- *1RM, RPE, rep range : outils pratiques en cabinet*
- *Mise en pratique et ateliers de tests*

12h45 – 13h45 — Pause déjeuner
13h45 – 15h45 (2h)
Séquence 3 — Construire un programme de renforcement efficace
- *Choisir les charges, intensités, volumes*
- *Principes de progression : charge, vitesse, tempo, complexité*
- *Élaboration d'un plan de renforcement individualisé*

15h45 – 16h00 — Pause
16h00 – 18h00 (2h)
Séquence 4 — Ateliers pratiques : prescription et mise en œuvre
- *Sélection des exercices*
- *Techniques de renforcement : machines, charges libres, poids du corps*
- *Ajustements et consignes*
- *Études de cas pratiques*

🟧 *Jour 2 — 7h de formation*
8h30 – 10h30 (2h)
Séquence 5 — Renforcement et pathologies : adapter intelligemment
- *Tendinopathies, douleurs articulaires, post-opératoire*
- *Gestion de la douleur pendant le renforcement*
- *Ajustements selon la phase de rééducation*

10h30 – 10h45 — Pause
10h45 – 12h45 (2h)
Séquence 6 — Force et performance fonctionnelle
- *Force vs puissance : quelles différences ?*
- *Tests fonctionnels*
- *Intégration du renforcement dans des objectifs de retour au sport / travail*

12h45 – 13h45 — Pause déjeuner
13h45 – 15h45 (2h)
Séquence 7 — Ateliers pratiques : progression, charge & adaptation

- *Progressions en charge, volume et intensité*
- *Mise en pratique sur différents groupes musculaires*
- *Individualisation en situation réelle*

15h45 – 16h00 — Pause

16h00 – 17h00 (1h)

Séquence 8 — Synthèse & outils clés du renforcement efficace

- *Construire un plan de renforcement complet*
- *Fiches pratiques, protocoles, check-list d'évaluation*
- *Échanges, questions/réponses, retour d'expérience*