

E-TRAINER : REPROGRAMMATION NEURO-MOTRICE 1

Cette formation est organisée sous forme d'un e-learning de 12h.

Ce e-learning est basée sous forme de savoirs théoriques reprenant les concepts d'anatomie, de biomécanique de la région lombaire et pelvienne. Au sein de ce e-learning retrouve également des exercices filmés sur plusieurs angles afin de pouvoir visualiser les différentes subtilités.

L'objectif de cette double organisation théorique + pratique permet à l'étudiant de pouvoir organiser ses savoirs autour de concepts clés des systèmes neuro-musculaires : proprioception - neurosciences - contrôle moteur - stabilisation dynamique... La possibilité de pouvoir revenir plusieurs fois sur des bases fondamentales permettra une meilleure intégration.

La partie pratique abordera des exercices d'extension lombaire, de renforcement ciblés sur la stabilisation de la sacro-iliaque, du gainage, du core system.

Au sein de cette E-formation un chapitre abordera l'analyse de mouvement afin de comprendre les stratégies motrices de l'individu et de pouvoir ainsi mettre en place une prise en charge adapté. La possibilité d'avoir plusieurs angles de vues avec les systèmes de caméras permet aux élèves d'observer et d'analyser tranquillement ce à quoi correspond chaque trouble mécanique (valgus de cheville, perte de stabilisation thoracique, sway, overlap ...)

Durée: 12.00 heures (0.00 jours)

Profils des stagiaires

- MSK - Ostéopathes - Médecin

Prérequis

- MK DE
- DO ostéopathie
- titulaire médicale

Objectifs pédagogiques

- Développer des savoirs théoriques autour du système neuro-musculaire.
- Redéfinir le concept de contrôle moteur et ses implications dans la prise en charge.
- Affiner et actualiser les connaissances au regard de la littérature scientifique des troubles musculo-squelettique
- Observer - interpréter les stratégies motrices de l'individu afin de mettre en place une prise en charge individualisée.
- Développer la biomécanique lombaire et pelvienne.
- Apprendre à mettre en place des exercices ciblés pour le lombalgique (+ régression et progression)

- Comprendre les concepts de centration articulaire et de stabilisation dynamique
- Comprendre les limites de la mise en place de protocole de rééducation : retour sur l'anthropologie vers une prise en charge individualisée
- Développer les concepts de stabilisation dynamique du rachis dans la prévention des pathologies lombo-pelviennes.
- Rappeler l'ontogénèse du système nerveux et l'utilisation de la motricité primaire comme pré-requis au travail musculaire dans les troubles musculo-squelettiques. Travail hypopressif limite et intérêt.
- Intégrer l'anatomie du caisson abdominale (rôle du multifidus - transverse - psoas - périnée - diaphragme etc).
- Maîtriser et justifier le choix d'exercices adaptés

Contenu de la formation

- Module 1 :
 - Introduction et présentation du formateur et de la formation
 - QCM
 - Les relations Performance et Santé
 - La réalité du haut Niveau et blessures
 - Le concept de rééducation fonctionnelle
 - Les clés de la performance et des rééducations sportives.
 - Quantification de l'activité musculaire: intérêts et limite de la tensiomyographie.
 - Conclusion
 - Evaluation du chapitre QCM
- Module 2 : Enroulement élastique en pratique
 - Enroulement T1 pour l'extension thoracique et la respiration ventral.
 - Enroulement HB-1 pour l'activation de la chaîne myofasciale fonctionnelle postérieure
 - Enroulement FS1 pour la stimulation de la chaîne myofasciale superficielle postérieure
 - Enroulement FS2 pour la facilitation de la chaîne myofasciale spiralé
 - Enroulement PS1 et PS2 pour le recrutement de la chaîne myofasciale latérale.
- Module 3 : Le gainage
 - Définition du gainage
 - Comment travailler son gainage
 - Anatomie et biomécanique du gainage et les coordinations motrices
 - La respiration hypopressive et la stabilisation hyperpressive
 - Catalogues d'exercices
 - Conclusion
 - Evaluation du chapitre QCM
- Module 4 : La motricité primaire
 - Introduction
 - Le travail de la chaîne postérieure en decubitus dorsal
 - Coordination motrice: Le ramper
 - Coordination motrice: le travail de la chaîne latérale
 - Coordination motrice: le travail de la chaîne latérale
 - Coordination motrice: Stabilisation de la position de planche/ pompe
 - Coordination motrice: le travail de la fente
 - Coordination motrice: Progression pour le sportif
 - Coordination motrice: la position debout
 - Le travail unipodal
 - Conclusion: Vers une rééducation athlétique.
 - Evaluation du chapitre QCM
- Méthodologie et analyse de mouvement
 - Concepts de technopathies et de pathomécaniques
 - Vers un nouveau paradigme dans le choix des exercices et des méthodologies de prise en charge du patient.
 - Analyse du mouvement de Squat bras au dessus de la tête.
 - Normalisation des observations dans le mouvement de squat.
 - Limites de l'analyse du squat: Pourquoi ce n'est pas suffisant.
 - Paramétrage et analyse du mouvement de Fente

KLYF SAS

54 rue Gabriel Péri
69100 VILLEURBANNE
Email: formation@k-lyf.com
Tel: 0617039498



- Paramétrage et analyse du mouvement de squat latéral
- Analyse des résultats
- Limites des mouvements fonctionnels
- Résumé
- Evaluation du chapitre QCM
- Module 6 : biomécanique, neurophysiologie autour du mouvement
 - Les profils de force et de résistance
 - La biomécanique en mouvement et la relation avec l'anatomie.
 - La proprioception
 - Chaînes Myofasciales et muscles
 - Gravité et Posture
 - Ontogénèse du mouvement et transfert vers l'activité
 - Résumé
 - Evaluation du chapitre QCM
- Module 7 : Le répertoire d'exercices entre progressions et régressions
 - Variations dans la position de gainage
 - Le travail de pompe: Placement et correctifs
 - Le travail de compression abdominal
 - Le pont latéral: variantes
 - Un test pour l'extension thoracique.
 - Evaluation du chapitre QCM

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Arnaud FEREC

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents pdf supports de formation en ligne
- Supports vidéos en ligne - exercices filmés
- FAQ disponible en ligne sur chaque chapitre
- Examen d'évaluation des compétences en fin de cycle
- Exposés théoriques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de relevés des connexions et participation module par module
- QCM modulaire et final
- Mises en situation autour de cas cliniques
- Formulaires d'évaluation de la formation