

BASES ATHLETICS

Cette formation est organisée sous forme d'un e-learning de 3h. Ce cursus exclusivement pratique vous permettra de développer des exercices directement applicables dans votre pratique clinique.

Le développement du modèle biopsychosocial et la notion mécano-transduction qui sous tend le concept d'exposition progressive a fait basculé la prise en charge rééducative vers une thérapie dite active là où le patient doit devenir pro-actif. C'est dans cette dynamique que les compétences du kinésithérapeute dans la prescription d'exercices et dans la compréhension des processus qui entourent la kinésithérapie active que ce dernier doit devenir un expert du mouvement.

Maîtriser les bases du développement athlétique pour le sujet blessé est essentiel. Cela comprend la maîtrise technique - les critères de réussites - les critères de progressions et régressions.

Fred Causse kinésithérapeute et préparateur physique vous accompagnera durant cette formation en ligne pratique pour intégrer toutes les notions autour des bases athlétiques et des meilleurs exercices en pratique clinique de cabinet.

Durée: 4.00 heures (0.00 jours)

Profils des stagiaires

- MSK - Ostéopathes - Médecin

Prérequis

- MK DE
- DO ostéopathie
- titulaire médicale

Objectifs pédagogiques

- Intégrer des savoirs dans la développement athlétique du sujet blessé
- Connaître la technique des gestes de bases en musculation
- Intégrer la notion de mobilité active
- Développer un catalogue d'exercices athlétiques pour le sujet blessé

Contenu de la formation

- Introduction
- SQUAT ET VARIANTES
 - GOBLET SQUAT
 - BACK SQUAT
 - FRONT SQUAT

KLYF SAS

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



- OVERHEAD SQUAT
- SQUAT LATÉRAL
- FENTES
 - CLASSIQUE
 - SPLIT SQUAT
 - TRAVAIL D'EXPLORATION MULTIDIRECTIONNELLES
- DEADLIFT
 - TECHNIQUE
 - VARIANTES (ROMANIAN - SUMO - SNATCH GRIP ...)
- POMPES
 - TECHNIQUE
 - AMPLITUDE - BRAS DE LEVIER
 - AMPLITUDE - BRAS DE LEVIER
- TRACTIONS
 - TECHNIQUE
 - PRONATION - SUPINATION
 - LESTS ET RÉSISTANCES ÉLASTIQUES
- GAINAGE CLASSIQUE
 - TECHNIQUE PLANCHE
 - GAINAGE LATÉRAL
 - GAINAGE DORSAL AU SOL
 - PLANCHE ET ANTI-ROTATION
 - PALOFF PRESS ET VARIANTES
- EPAULE : MOBILITE - STABILITÉ
 - AUTO-MOBILISATION - SUSPENSION PASSIVE/ACTIVE
 - SWIMMER - TRAVAIL ROTATOIRE - FORCE FIN D'AMPLITUDE
 - ANNEAUX ET EXTENSION - TIRAGES - ÉLÉVATIONS LATÉRALES - CATCH RELEASE
- THORACIQUE - LOMBAIRE : MOBILITÉ- STABILITE
 - WEDGE AUTO-MOB - CAT KAMEL - ROTATION THORACIQUE GAINAGE - RATIO MC GILL - SOT PRESS - Y - DEADLIFT ROTATION
 - MOB - CAT KAMEL
 - ROTATION THORACIQUE
 - GAINAGE
 - RATIO MC GILL
 - SOT PRESS
 - Y
 - DEADLIFT
 - ROTATION
- HANCHE : MOBILITÉ- STABILITÉ
 - 4 PATTES
 - SQUAT
 - 90/90
 - TRAVAIL DE FIN D'AMPLITUDE
 - HIP TRUST
 - LATERAL WALK
 - ISO CONTRE MUR
 - VARAINTE DEADLIFT
 - COPENHAGEN
 - AUTRES
- GENOUX : MOBILITÉ- STABILITÉ
 - MOBILISATION ROTULE
 - AUTO-MOBILISATION
 - ROTATION TIBIALE
 - TRAVAIL FIN D'AMPLITUDE
 - SISSY SQUAT
 - NORDIC HAMSTRING

KLYF SAS

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



- LEG EXTENSION
- SPANISH SQUAT
- REVERSE NORDIC
- AUTRES
- CHEVILLE: MOBILITÉ- STABILITÉ
 - MULLIGAN
 - AUTO MOBILISATION
 - MONTÉE DE POINTE ET VARIANTES
 - TIBIAL ANT
 - TIBIAL POST
 - FIBULAIRE
 - TRAVAIL UNIPODAL
 - AUTRES
- PIEDS : MOBILITÉ- STABILITÉ
 - L'HALLUX
 - AUTO MOBILISATION
 - PRONATION
 - SUPINATION
 - TRAVAIL DES EXTRINSÈQUES
 - TRAVAIL DES INTRINSÈQUES
 - TRAVAIL UNIPODAL
- CONCLUSION

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

FRED CAUSSE

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents pdf supports de formation en ligne
- Supports vidéos en ligne - exercices filmés
- FAQ disponible en ligne sur chaque chapitre
- 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
- Formulaires d'évaluation de la formation
- QCM final