PHYSIO FORMATION

Programme de Formation

Upper Limb Revolution

Organisation

Durée : 23 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

La formation est destinée pour les :

- Kinésithérapeutes
- Médecins du Sport
- Préparateurs Physique
- Coachs

Objectifs pédagogiques

- Principes de réathlétisation du membre supérieur
- Mise en place d'un programme d'exercice et de renforcement adapté à chaque athlète
- Intégration de la chaîne cinétique
- Travail des différents types de Grips

Description

Jour 1 : Epaule :

Approche par algorithme de rétention : de la faible contrainte à l'anti-fragilité - sur la coiffe des rotateurs - Sur la zone scapulaire - Sur la zone thoracique - Sur l'intégration de la chaine cinétique

1. Exemples sur le développement de la force et de l'hypertrophie
2. C'est quoi la rétention ? Est ce que ce qu'on propose à nos patients tient dans le temps ?
3. Rappels proprioception et comment la tester
4. Les tests d'activation sur la zone scapulo thoracique et la coiffe
5. L'algorithme de rétention de base
6. L'incrémentation des contraintes dans l'algorithme de base : localisation de contraintes, types de contraction, fatigabilité, maillon faible, lancer et pliométrie du membre supérieur, douleur
7. Intégration de motricité sur le membre supérieur

Jour 2 : épaules 1/2 journée + Coude

Suite épaule

1. Les fonctions articulaires du coude : supination, pronation, flexion, extension
2. Retravailler la mobilité passive et active du coude
3. Biomécanique articulaire du coude et du poignet

4. Mise à jour du management des tendinopathies en 2023
5. Application du les tendinopathies latérales et médiales du coude
6. L'entrainement du biceps
7. L'entrainement du triceps

Jour 3 : Coudes / poignet / Grip - suite coude - Poignet :

Approche par fonction articulaire + alliance du triptyque MWM + FRC + Actif et protocole de compression intra articulaire

Travail actif du grip : Variété des grips qui rendra résilient votre main et l'intégration du réflexe palmaire

1. Les fonctions articulaires du poignet et sa liaison avec la biomécanique
2. Comment travailler la mobilité passive et active du poignet
3. Travail de compression
4. Le grip : la spécificité de l'entrainement dans le grip
5. Rappels sur les poulies
6. Entraînement des poulies
7. Entrainement des différents grips existant
8. Pourquoi privilégier les extenseurs en travail isométrique et les fléchisseurs en multicontractions