

Programme pédagogique

MODULE 1

INTRODUCTION

RELATION PERFORMANCE SANTÉ - RÉALITÉ DU
HAUT NIVEAU - CONCEPT DE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE
QUANTIFICATION DE L'ACTIVITÉ MUSCULAIRE
NOTION DE TRANSFERT - HABILITÉS MOTRICES -

MODULE 2

BANDES ELASTIQUES : INTERETS DANS LA RÉÉDUCATION

CONTRAINTES 3D
EXEMPLES D'ENROULEMENTS : T1 - HB1 - FS1 -
FS2 - PS1 - PS2 ...

MODULE 3

LE GAINAGE

DÉFINITION - CONCEPT - RAPPEL ANATOMIQUE
ET BIOMÉCANIQUE
HYPOPRESSIF VS HYPERPRESSIF

MODULE 4

MOTRICITÉ PRIMAIRE 1ER PARTIE

CONCEPT THÉORIQUE
ONTOGÉNÈSE DU SNC
LA CHAÎNE POSTÉRIEURE - LA CHAÎNE LATÉRAL

MODULE 5

MOTRICITÉ PRIMAIRE 2E PARTIE

COORDINATION MOTRICITÉ
TRAVAIL EN DÉCUBITUS DORSAL - RAMPER
QUADRUPÉDIE ...

MODULE 6

VERS UNE RÉÉDUCATION ATHLÉTIQUE

POMPE ET STABILISATION - FENTE - ENROULEMENTS
PROGRESSION/ RÉGRESSION POUR LE SPORTIF
LE TRAVAIL UNIPODLAL

MODULE 7

ANALYSE DE MOUVEMENT

CONCEPT TECHNOPATHIE ET PATHOMÉCANIQUE
MÉTHODOLOGIE D'ANALYSE NIVEAU 1 : SQUAT - FENTE -
FENTE LATÉRAL

MODULE 8

PROPRIOCEPTION

BASES THÉORIQUES
STABILISATION DYNAMIQUE

MODULE 9

LE MOUVEMENT

PROFIL FORCE - RÉSISTANCE
LA BIOMÉCANIQUE EN MOUVEMENT
CHAÎNES MYO-FASCIALES
GRAVITÉ ET POSTURE

MODULE 10

CONCLUSION

EVALUATION DES ACQUIS