

**Durée** : 6 jours (48h), 3 week-end de 2 jours

**Formateurs** : DUMELIE Xavier

## **JOUR 1: Module 3A: Biomécanique en mouvement - Test de l'étage sacro-lombo-thoracique**

<b>9h00 - 10h30</b>	<b>1. Anatomie fonctionnelle du complexe lombo-pelvien</b> <b>2. Les moments de Force: biomécanique appliquée</b> <b>3. Concepts théorique gainage hypopressif Vs hyperpressif</b>
<b>15 minutes</b>	<b>Pause</b>
<b>10h45 - 12h30</b>	<b>4. Tests proprioceptifs et pratiques :</b> <b>Psoas Majeur x3</b> <b>Petit Psoas</b> <b>Iliacus</b>
	<b>Repas de midi</b>
<b>13h30 - 15h30</b>	<b>5. Tests proprioceptifs et pratiques :</b> <b>Pyramidalis</b> <b>Rectus Abdominis x 5</b>
	<b>Pause</b>
<b>15h45 - 18h00</b>	<b>6. Entorse chronique de cheville chronique</b> <b>Etiologie</b> <b>Relation avec l'instabilité de tronc</b> <b>Diagnostic clinique</b> <b>Guideline et mise en pratique</b>

**Numéro SIRET: 840639538 / Numéro de déclaration d'activité: 84691593369 (69) / DPC: 8934**

**Durée** : 3 jours (24h)

**Formateurs** : Dumelie Xavier

## JOUR 2

<b>9h00</b> - <b>10h30</b>	<b>1. Tests proprioceptifs et pratiques :</b>  <b>Transverse Abdominis</b> <b>Oblique Externe</b> <b>Oblique Interne</b>
<b>15 minutes</b>	<b>Pause</b>
<b>10h45</b> - <b>12h30</b>	<b>2. Biomécanique et Anatomie fonctionnelle du complexe Sacro-ilico-lombaire.</b>  <b>3. Le rôle des obliques dans la marche</b>  <b>4. Bases du modèle bio-psycho social et approche holistique</b>
	<b>Repas de midi</b>
<b>13h30</b> - <b>15h30</b>	<b>5. Tests proprioceptifs et pratiques :</b>  <b>Quadratus lumborum</b> <b>Multifidus</b>
	<b>Pause</b>
<b>15h45</b> - <b>18h00</b>	<b>6. Guideline: La pubalgie</b>  <b>Etiologie</b> <b>Diagnostic clinique et cluster</b> <b>Cartographie des faiblesses</b> <b>Progression</b>

**Numéro SIRET: 840639538 / Numéro de déclaration d'activité: 84691593369 (69) / DPC: 8934**

## Séminaire 6

**Durée** : 2 jours (16h)

**Formateurs** : Xavier DUMELIE

### JOUR 1: Module 3B: la charnière thoraco-lombaire

<b>9h00</b> - <b>10h30</b>	<b>1. Chaîne de stabilisation Vs Chaîne de mouvements</b>  <b>Le rôle de la chaîne spiralée</b> <b>Relation chaîne spiralée et chaînes croisées.</b>
<b>15 minutes</b>	<b>Pause</b>
<b>10h45</b> - <b>12h30</b>	<b>2. Tests proprioceptifs et pratiques :</b>  <b>iliocostalis lumborum</b> <b>iliocostalis thoracic</b>
	<b>Repas de midi</b>
<b>13h30</b> - <b>15h30</b>	<b>3. Guideline Lombalgie non spécifique</b> <b>Etiologie</b> <b>Diagnostic clinique</b> <b>Protocole et guidelines</b> <b>Algorithme de rétentions</b> <b>Progression d'exercices</b>
	<b>Pause</b>
<b>15h45</b> - <b>18h00</b>	<b>4. Tests proprioceptifs et pratiques :</b>  <b>longissimus lumborum</b> <b>longissimus Thoracis</b>

**Numéro SIRET: 840639538 / Numéro de déclaration d'activité: 84691593369 (69) / DPC: 8934**

**Durée** : 2 jours (16h)

**Formateurs** : Xavier DUMELIE

## JOUR 2

<b>9h00</b> - <b>10h30</b>	<b>1. Tests proprioceptifs et pratiques :</b> <b>Spinalis lumborum</b> <b>Spinalis Thoracis</b> <b>semispinalis Thoracis</b>
<b>15 minutes</b>	<b>Pause</b>
<b>10h45</b> - <b>12h30</b>	<b>2. Tests proprioceptifs et pratiques :</b> <b>rotatores Thoracis</b> <b>rotatores lumborum</b> <b>Serratus postérieur</b> <b>Intercostaux</b> <b>Sternalis</b>
	<b>Repas de midi</b>
<b>13h30</b> - <b>15h30</b>	<b>3. Cas clinique 1: joueur de basket lombalgique</b> <b>4. Cas clinique 2: Joueur de tennis lombalgique</b>
	<b>Pause</b>
<b>15h45</b> - <b>18h00</b>	<b>5. Révision des tests</b> <b>6. Table ronde</b> <b>7. Questions -Réponses</b>

**Numéro SIRET: 840639538 / Numéro de déclaration d'activité: 84691593369 (69) / DPC: 8934**

# Séminaire 7

**Durée** : 2 jours (16h)

**Formateurs** : DUMELIE Xavier

## JOUR 1:

### Module 4A: la charnière scapulo-thoraco-claviculaire

9h00 - 10h30	<b>1. Chaîne myofasciales supérieures</b> <b>Description</b> <b>Application biomécanique</b> <b>Relation avec les chaînes inférieures</b>
<b>15 minutes</b>	<b>Pause</b>
10h45 - 12h30	<b>2. Concepts centration articulaire dynamique de la scapula.</b> <b>3. Rappel anatomique et biomécanique</b> <b>4. Revues d'études</b> <b>5. Limites des modèles biomécanique</b> <b>6. Importance de la tolérance des couples de forces.</b>
	<b>Repas de midi</b>
13h30 - 15h30	<b>7. Rythme Scapulo-humérale</b> <b>8. Importance de la tolérance des couples de forces.</b> <b>9. Intérêts des activation musculaires.</b> <b>10. Utilisation de l'isométrie</b>
	<b>Pause</b>
15h45 - 18h00	<b>11. Tests proprioceptifs et pratiques :</b>  <b>Serratus Antérieur</b> <b>Rhomboïde majeur</b> <b>Petit Rhomboïde</b> <b>Trapeze supérieur</b>

**Numéro SIRET: 840639538 / Numéro de déclaration d'activité: 84691593369 (69) / DPC: 8934**

**Durée** : 2 jours (16h)

**Formateurs** : DUMELIE Xavier

## JOUR 2:

<b>9h00</b> - <b>10h30</b>	<b>1. Tests proprioceptifs et pratiques :</b> <b>Trapeze moyen</b> <b>Trapeze inférieur</b> <b>elevator de la scapula</b>
<b>15 minutes</b>	<b>Pause</b>
<b>10h45</b> - <b>12h30</b>	<b>2. L'articulation Sterno-claviculaire.</b> <b>3. Biomécanique du gril costal et de la clavicule.</b>
	<b>Repas de midi</b>
<b>13h30</b> - <b>15h30</b>	<b>4. Tests proprioceptifs et pratiques :</b> <b>Subclavius</b> <b>Pectoralis Majeur</b> <b>Latissimuss Dorsi</b> <b>Terres Major</b>
	<b>Pause</b>
<b>15h45</b> - <b>18h00</b>	<b>5. Guideline Dyskinésie Scapulaire</b> <b>Etiologie</b> <b>Diagnostic clinique</b> <b>Protocole et guidelines</b> <b>Algorithme de rétentions</b> <b>Progression d'exercices</b>

**Numéro SIRET: 840639538 / Numéro de déclaration d'activité: 84691593369 (69) / DPC: 8934**

# Informations

## Support en ligne:

**Certains modules nécessitent un e-learning de pré-formation (cf tableau)**

## Les objectifs :

**Intégrer des guidelines evidence based de traitement de pathologies d'ordre mécanique et neurologique liées à des faiblesses ou délai d'activation des muscles de l'épaule et du bras.**

**Utiliser les tests musculaires pour diagnostiquer les faiblesses en rapport avec la pathologie du patient.**

**Construire une progression d'exercices pour optimiser la contraction musculaire des muscles de l'articulation gléno-humérale.**

**Développer des compétences en biomécanique du mouvement en comprenant les incidences de faiblesses des muscles du tronc sur l'épaule et réciproquement, les faiblesses des muscles de l'épaule et du bras sur le tronc et le pelvis..**

**Mieux comprendre la biomécanique appliquée des mouvements sportifs (lancer et travail au dessus de la tête)**

# Le tronc

<i>Thérapie NeuroMotrice Le tronc</i>	
Durée	Sujet
1h	● Travaux dirigés conférence Zoom ○Sujet: Revision des tests du 1er weekend.
1h	● TP: Tendinopathie achilléenne: - Construction d'un algorithme de rétention
1H	Cas clinique #1 lombalgie chaine spiralée Cas clinique #2 lombalgie Chaine latérale
1h	● Travaux dirigés conférence Zoom ○Sujet: Revision des tests du 2ème weekend.
1H	Cas clinique #1 Dyskinésie scapulaire du tennis man Cas clinique #2 Dyskinésie scapulaire sur un crossfiteur.
1H	Examen en ligne