



Kinésithérapie et Préparation Physique

PROGRAMME

Formation sur 4 jours, en 2 modules de 2 jours, soit 28 heures de présentiel

OBJECTIFS

Les objectifs de cette formation sont de permettre aux kinésithérapeutes de réaliser une évaluation musculaire et fonctionnelle de leurs patients et de mettre en place un protocole de renforcement musculaire et une réathlétisation adaptés à la pathologie prise en charge et à l'état lésionnel de celle-ci.

PROGRAMME

- Les bases de la préparation physique.
- Les différentes composantes musculaires : force, puissance, vitesse, endurance, explosivité.
- Les évaluations musculaires :
 - les évaluations sans matériel
 - les évaluations biomécaniques
 - les évaluations via le Myotest ou système accélérométrique
 - les évaluations via l'optojump
- L'Echauffement
- Mise en place d'un programme de renforcement musculaire : charge, séries, répétitions, fréquence.
- Construction d'une séance : échauffement, travail, récupération.
- Elaboration d'une séance en circuit training : pré-requis, objectifs, ateliers, séries, répétitions, fréquence.

FORMATEURS

Jérôme PIQUET

- Masseur-Kinésithérapeute DE
- CEC en Kinésithérapie du Sport

Annie RIQUET

- Docteur en biomécanique
- Préparatrice physique, ex INSEP et Team Lagardère.