

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## Programme

### JOUR 1

- 8h30-9h00 Introduction de la formation et verbalisation des objectifs des stagiaires
- 9h00-9h30 PHYSIOLOGIE : Retour sur le e-learning + questions
- 9h30-10h00 Théorie simpliste versus théorie complexe : proposition d'un équilibre
- 10h-11h Les mécanismes de l'hypertrophie musculaire (théorie)
- 11h-11h15 Pause
- 11h15-12h15 Comment faire évoluer mes paramètres/mes consignes pour cibler l'hypertrophie musculaire en kinésithérapie (pratique)
- 12h15-12h30 Cas clinique
- 12h30-13h45 Pause repas
- 13h45-14h45 L'intérêt du Blood Flow Restriction (BFR)
- 14h45-16h00 Le BFR en pratique (sécurité et utilisation)
- 16h00-16h15 Cas clinique
- 16h15-16h30 Pause)
- 16h30-17h45 Les mécanismes du développement de la force (théorie)
- 17h45-18h00 Conclusion de la 1ère journée et questions/réponses

### JOUR 2

- 8h00-8h15 Retour sur la 1ère journée de formation
- 8h15-10h00 Comment faire évoluer mes paramètres/mes consignes pour cibler l'augmentation de la force en kinésithérapie
- 10h-10h15 Cas cliniques
- 10h15-10h30 Pause
- 10h30-11h00 Mieux comprendre les notions de vitesse, puissance et explosivité (pratique)
- 11h00-12h00 Comment faire évoluer mes paramètres/mes consignes pour cibler l'augmentation de la puissance musculaire et de la vitesse gestuelle
- 12h00-12h15 Cas cliniques
- 12h15-13h30 Pause repas
- 13h30-14h00 Les mécanismes du déconditionnement des qualités cardio-vasculaires
- 14h00-14h30 Proposition de stratégies visant à maintenir les qualités cardio-vasculaires du patient
- 14h30-15h15 Comment choisir le bon mouvement par rapport à son objectif ?
- 15h15-16h00 Approche spécifique en fonction de l'activité physique de son patient : doit-on se diriger vers un modèle de réhabilitation/réathlétisation intégrée ?
- 16h00-16h15 Pause

- 16h15-17h15 planification et logique de réentrainement
- 17h15-17h30 Conclusion de la formation