Le gainage et le renforcement du pied pour mieux prévenir et traiter ses pathologies

Présentation

Le renforcement du pie Le renforcement du pied a été très largement sous-considéré depuis des décennies en rééducation. Cette formation se propose de passer en revue la littérature actuelle qui constitue les fondements du « Gainage du pied 1.0 et 2.0 », ainsi que de mettre en pratique les principales composantes du bilan et du traitement moderne concernant le pied, sa force et ses pathologies.

Contexte :

En tant que 1ère interface avec le sol, le pied est un élément fondamental dans la biomécanique humaine. Que ce soit pour courir, sauter, accélérer ou changer de direction le pied joue un double rôle d'absorbeur des forces d'impacts et de transmetteur des forces produites par les articulations sus-jacentes.
Les données scientifiques produites depuis une dizaine d'années démontrent l'importance des muscles intrinsèques et extrinsèques pour optimiser/bonifier les rôles du pied. Le véritable défi d'un thérapeute réside donc dans sa capacité à renforcer de façon efficace les muscles du pied de ses patient(e)s.

Objectifs de la formation

Grâce à cette formation, les participants devront être capables :

- De connaître les données essentielles de la littérature concernant le renforcement du pied 1.0 et 2.0
- D'appliquer les bilans et les stratégies de rééducation en lien avec la force du pied
- De connaître l'évaluation et le traitement des principales pathologies du pied

Compétences à acquérir

- Appréhender les compétences théoriques requises en termes d'anatomie, de biomécanique et de physio-pathologie au niveau du pied
- Comprendre les notions de base de pied versatile, pied absorbant et pied propulsant
- Maîtriser le raisonnement clinique indispensable pour aborder les pathologies du pied
- Maîtrise des outils techniques afin d'évaluer la fonction du pied (Dynamomètre manuel, tests cliniques, etc…)
- Maîtriser les exercices de gainage, de renforcement et de pliométrie du pied
- Construire un protocole de renforcement du pied, connaître les stratégies de bonification et les modalités de progression
- Mettre en place des stratégies d'autonomisation du patient pour construire un programme individualisé de gainage et de renforcement du pied
- Être capable d'intégrer une démarche de prévention des récidives dans sa prise en charge

Lieu : St Paul les 3 chateaux

Dates : 11 juin 2026

Intervenants : François FOURCHET – Kinésithérapeute du sport - PhD

Tarifs : 300 euros, supports de cours, déjeuner et pauses inclus

Programme :

Jour 1		
Horaire	**Sujets traités**	**Objectifs**
09h00	Accueil des participants. Présentation de la formation - Tour de table - Questionnaire de début de	Evaluer les attentes et les connaissance des participants
09h15-09h30	**Théorie du gainage du pied 1.0 :** Historique et rappels anatomiques des muscles intrinsèques du pied	Explication des premiers travaux scientifiques et des exercices
09h30-10h15	**Théorie du gainage du pied 2.0 :** Rappels biomécaniques de la fonction du pied : Muscles intrinséques et extrinsèques du pied et de la cheville	Explications des derniers travaux scientifiques. Stratégies de bonification des exercies.
Pause		
10h30-11h15	**Pratique :** Gainage du pied 1.0 Exercices assis et debout - Progression vers NMES Gainage du pied 2.0 : Exercices et stratégies de bonification	Raisonnement clinique et diagnostic différentiel des pathologies du pied
11h15-12h30	**La prise en charge en phase aigüe :** Diagnostic, raisonnement clinique, contentions spécifiques	Raisonnement clinique et diagnostic différentiel des pathologies du pied
Déjeuner		
13h30-14h30	Explications scientifiques du rôle de la posture et de la déformation du pied dans la fonction dynamique du pied	- Evaluer la coordination musculaire du pied : clinique - Evaluer la force musculaire analytique du pied (flexion des MTP) : science vs clinique - Evaluer la force musculaire fonctionnelle du pied : science vs clinique
14h30-15h30	**Pratique :** Réalisation des évaluations - de coordination du pied - de la force musculaire analytique et fonctionnelle du pied	Evaluation de la maitrise des différents exercices
Pause		
15h45-16h30	Le rôle pliométrique du pied dans la course à pied	Biomécaniques et justifications scientifiques
16h30-17h15	**Pratique** : Réalisation d'exercice avec et sans électrostimulation	Evaluation de la maitrise des différents exercices
Cloture journée 1		

Public cible et prérequis :

Kinésithérapeutes Diplômés d'Etat (justificatif à fournir)

Moyens pédagogiques et modalités de formation :

Cette formation se déroulera en présentiel et sera constituée de sessions pratiques et théoriques en alternance. Projection du support théorique, accès à un serveur où sont déposés l'ensemble des supports de cours et annexes. Cet accès est valide tout au long de la formation. Mise à disposition de tables et matériel de pratiques.

Durée :

- 2 jours (16h), dans une salle de formation avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + matériel de pratique nécessaire à la formation.
- 20 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Date : voir page spécifique de la formation sur notre site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 300 € - **Pas de prise en charge FIF PL**

Méthodes pédagogiques :

- Méthode participative/interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration des techniques et concepts enseignés lors de mise en application pratique
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire pré et post formation et fiche d'évaluation en fin de stage

Suivi de l'exécution de l'action :

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

Appréciation des résultats de l'action :

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.

Formateurs :

François FOURCHET – Kinésithérapeute du sport - PhD