



# Développer la force en rééducation : Comprendre et maîtriser les bases d'un renforcement musculaire accessible à tous – Application aux membres inférieurs

## Présentation

Pour connaître et maîtriser les bases du renforcement musculaire.

## Contexte :

Parmi l'ensemble des techniques et moyens utilisés en rééducation, le renforcement musculaire est un de ceux qui ont montré un des plus hauts niveaux d'efficacité, reconnu par la science et observé par l'expérience. Il permet de traiter de très nombreuses pathologies et constitue un moyen de prévention majeur.

Les kinésithérapeutes sont amenés à développer la force, pour des patients les plus fragiles jusqu'aux athlètes de haut niveau, avec des objectifs très divers qui vont du maintien de l'autonomie à la performance sportive. Cette pratique ne doit donc en aucun cas être réservée au milieu du sport et concerne tous types de patients et la grande majorité des kinésithérapeutes.

## Objectifs de la formation

Après avoir évalué les déficits et défini les axes de travail, les kinésithérapeutes seront amenés à choisir des exercices, à définir des modalités de réalisation, à corriger les patients, mais aussi à programmer les séances les unes par rapport aux autres, afin que le renforcement soit efficient. Des bases théoriques en physiologie neuromusculaire et en biomécanique sont nécessaires mais aussi et surtout des connaissances pratiques qui permettront de faire le lien entre la théorie et les patients.

## Compétences à acquérir

- Connaître les bases de la production de force et de la plasticité à l'entraînement.
- Comprendre les mécanismes pathologiques qui engendrent des déficits de force.
- Maîtriser les exercices adaptés au renforcement des groupes musculaires principaux et leurs variantes.
- Comprendre et connaître la bonne utilisation des modalités à utiliser pour un même exercice : mode de contraction, tempo, intensité, volume,
- Etre capable de construire une séance de renforcement musculaire spécifique pour chaque patient
- Savoir planifier des séances dans le temps pour des rééducations de longue durée
- Savoir évaluer et connaître les limites des évaluations de force en clinique
- Etre en capacité d'éduquer et d'autonomiser les patients dans leur prise en charge

Lieu : Dijon

Dates : les 24 et 25 avril 2026 à Dijon

Intervenants : Simon BARRUE-BELOU (Kinésithérapeute du sport, PhD)

Tarifs : 560 euros, supports de cours et pauses inclus

## Programme : Jour 1

Horaire	Sujets traités	Objectifs
<b>8h30-8h45</b>	Accueil des participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formalités administratives</li> </ul>
<b>8h45-9h30</b>	Ouverture/introduction. Structuration de la formation	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Mise en situation pratique 1</u> : A travers un exemple d'exercice réalisé par les participants, les différentes parties de la formation seront identifiées dans le but de donner du sens et une implication pratique directe.</li> <li>But : identifier les liens entre les besoins pratiques et les enseignements prodigués. Co-construire le plan entre apprenants et enseignant.</li> </ul>
<b>9h30-10h15</b>	Mécanisme musculaire et physiologie neuro-musculaire. Rappel des bases	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondissement des connaissances fondamentales.</li> </ul>
<b>Pause</b>		
<b>10h30-11h</b>	Plasticité du système neuro-musculaire à l'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>État actuel des connaissances scientifiques.</li> </ul>
<b>11h-11h15</b>	Quiz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluation des 2 parties précédentes</li> </ul>
<b>11h15-12h30</b>	Mouvements de base du membre inférieur	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Mise en situation pratique 2</u> : Biomécanique - Quels sont les structures impliquées, comment corriger la réalisation par les patients, quel mouvement pour quel patient</li> </ul>
<b>Déjeuner</b>		
<b>13h30-15h</b>	Force en rééducation : Comment améliorer nos pratiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éducation et suivi du patient pour réaliser le renforcement en autonomie</li> </ul>
<b>15h-16h</b>	Prescrire et adapter le renforcement (partie 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Mise en situation pratique 3</u> : Choix d'exercices, modalités d'exécution</li> </ul>
<b>Pause</b>		
<b>16h15-17h</b>	Évaluer la force en rééducation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Outils de référence pour la mesure de force, méthodes d'évaluation, valeurs normatives</li> </ul>
<b>17h-17h30</b>	Questions-réponses	<ul style="list-style-type: none"> <li>QCM</li> </ul>

## Programme : Jour 2

Horaire	Sujets traités	Objectifs
<b>08h30-09h</b>	Les outils d'aide au renforcement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation d'outils utilisables en fonction des contextes d'exercices, du type de patient et des ressources disponibles – Avantages et limites</li> </ul>
<b>9h-9h45</b>	Utilisation des outils	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Mise en situation pratique 4 :</u> Électrostimulation Feedback force et activité électromyographique</li> </ul>
<b>9h45-10h30</b>	Méthodes de développement de la force	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identification des déficits</li> <li>Notion d'endurance de force, force max, puissance</li> <li>Méthodes d'entraînement</li> </ul>
<b>Pause</b>		
<b>10h45-11h45</b>	Pratique des méthodes de développement de la force	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Mise en situation pratique 5 :</u> Méthodes de renforcement et contextualisation autour de cas cliniques</li> </ul>
<b>11h45-12h30</b>	Questions-réponses-Quizz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quizz</li> </ul>
<b>Déjeuner</b>		
<b>13h30-14h15</b>	Les facteurs contextuels et la communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyse des profils des patients et stratégies à mettre en place</li> </ul>
<b>14h15-15h45</b>	Prescrire le renforcement (Partie 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Mise en situation pratique 6 :</u> Construire des protocoles d'exercices en vue de l'autonomisation du patient.</li> </ul>
<b>Pause</b>		
<b>16h-16h15</b>	Évaluation portant sur les 2 jours de la formation	<ul style="list-style-type: none"> <li>QCM</li> </ul>
<b>16h15-16h45</b>	Session pratique libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réviser/maitriser l'ensemble des notions abordées et insister sur les besoins spécifiques des apprenants (Session Pratique)</li> </ul>
<b>16h45-17h30</b>	Conclusion Questions-réponses Formalités administratives	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les messages clefs de la formation</li> </ul>



## 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 : 560 € - Prise en charge FIF PL possible (sous réserve d'acceptation)

## 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 :

Simon BARRUE-BELOU (Kinésithérapeute du Sport, PhD).