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

Présentation

Pour connaître et maitriser 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.
- Maitriser 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 connaitre les limites des évaluations de force en clinique
- Etre en capacité d'éduquer et d'autonomiser les patients dans leur prise en charge

Lieu : Genève

Dates : les 11 et 12 juin 2027 à Genève

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

Tarifs : 600 euros, supports de cours et pauses inclus

Programme : Jour 1

Horaire	Sujets traités	Objectifs
9h00-9H30	Accueil des participants Ouverture/introduction. Structuration de la formation	• Formalités administratives • Mise en situation pratique 1 : 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. • But : identifier les liens entre les besoins pratiques et les enseignements prodigués. Co-construire le plan entre apprenants et enseignant.
9h30-10h15	Mécanisme musculaire et physiologie neuro-musculaire. Rappel des bases	• Approfondissement des connaissances fondamentales.
Pause		
10h30-11h	Plasticité du système neuro-musculaire à l'entraînement	• État actuel des connaissances scientifiques.
11h-11h15	Quiz	• Évaluation des 2 parties précédentes
11h15-12h30	Mouvements de base du membre inférieur	• Mise en situation pratique 2 : Biomécanique - Quels sont les structures impliquées, comment corriger la réalisation par les patients, quel mouvement pour quel patient
Déjeuner		
13h30-15h	Force en rééducation : Comment améliorer nos pratiques	• Éducation et suivi du patient pour réaliser le renforcement en autonomie
15h-16h	Prescrire et adapter le renforcement (partie 1)	• Mise en situation pratique 3 : Choix d'exercices, modalités d'exécution
Pause		
16h15-17h	Évaluer la force en rééducation	• Outils de référence pour la mesure de force, méthodes d'évaluation, valeurs normatives
17h-18h00	Questions-réponses	• QCM

Programme : Jour 2

Horaire	Sujets traités	Objectifs
09h – 9h45	Les outils d'aide au renforcement Utilisation des outils	• Présentation d'outils utilisables en fonction des contextes d'exercices, du type de patient et des ressources disponibles – Avantages et limites • Mise en situation pratique 4 : • Électrostimulation Feedback force et activité électromyographique
9h45-10h30	Méthodes de développement de la force	• Identification des déficits • Notion d'endurance de force, force max, puissance • Méthodes d'entraînement
Pause		
10h45-11h45	Pratique des méthodes de développement de la force	• Mise en situation pratique 5 : Méthodes de renforcement et contextualisation autour de cas cliniques
11h45-12h30	Questions-réponses-Quizz	• Quizz
Déjeuner		
13h30-14h15	Les facteurs contextuels et la communication	• Analyse des profils des patients et stratégies à mettre en place
14h15-15h45	Prescrire le renforcement (Partie 2)	• Mise en situation pratique 6 : Construire des protocoles d'exercices en vue de l'autonomisation du patient.
Pause		
16h-16h15	Évaluation portant sur les 2 jours de la formation	• QCM
16h15-16h45	Session pratique libre	• Réviser/maitriser l'ensemble des notions abordées et insister sur les besoins spécifiques des apprenants (Session Pratique)
16h45-18h00	Conclusion Questions-réponses Formalités administratives	• Identifier les messages clefs de la formation

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 : 600 € - 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).