



Programme : Formation Posturologie

Lieu de formation :

TREMLIN SPORT FORMATION – Campus de la Brunerie – 180 bd de Charavines
– 38500 VOIRON

Intervenant :

Philippe ARNAU – Spécialisé en entraînement perceptivo-cognitif, en biomécanique humaine et en posturologie dynamique.

Ses compétences multidisciplinaires en biomécanique du comportement humain, en préparation physique, en posturologie ainsi qu'en entraînement perceptif, lui ont permis d'accompagner de nombreux sportifs de haut niveau dans une démarche de santé et de performance.

Objectif pédagogique de la formation :

Savoir analyser, comprendre et maîtriser les concepts de prise en charge du sportif ou du patient à partir de l'analyse posturale dans un contexte de santé et de performance.

La formation s'inscrit dans une dynamique de prise en charge globale en suivant une dynamique hiérarchisée, pluridisciplinaire, aussi bien au niveau des outils que des modes de pensées.

Tous les environnements utiles permettant de comprendre et de modéliser un contexte lié à la fonction et à son développement et à partir de l'analyse posturale seront identifiés et synthétisés au travers d'un certain nombre d'enseignements théoriques et pratiques :

- L'anatomie fonctionnelle,
- La biomécanique,
- La physiologie de l'exercice,
- Les contextes hormonaux et digestifs, en lien avec l'adaptation cellulaire,
- L'approche nutritionnelle de la performance,
- Les contextes culturels et socio-économiques en lien avec l'entraînement,
- La posturologie statique et dynamique,
- Les principes et les méthodes de développement des potentiels musculaires, nerveux et aérobie en lien avec la préférence posturale.
- Les notions de coordination intra et inter-musculaires précurseurs de l'alignement segmentaire dynamique.
- Les concepts de pliométrie,
- Les notions de proprioception notamment du rachis,
- La réhabilitation fonctionnelle et ses acteurs,
- La réathlétisation au travers des compétences pluridisciplinaires,
- Les modalités de l'apprentissage et de la mémoire,
- L'entraînement perceptivo-cognitif en lien avec la réponse motrice, et les troubles cognitifs
- Les stratégies mentales et d'épanouissement,
- Les bilans et l'évaluation de la condition physique.

Prérequis :

Formation dédiée à tous les acteurs de la santé et du sport, soucieux de comprendre et de préserver l'intégrité physique de leurs sportifs, de leurs clients ou de leurs patients dans un contexte de santé puis de performance quel que soit l'âge. (Médecins, Ostéopathes, Kinésithérapeutes, Posturologues, Podologues, Orthoptistes, Préparateurs physiques, Entraîneurs ou étudiants dans chacun de ces domaines).

Déroulement de la formation :

La pratique dispensée sur les installations s'ouvrira complétant les journées de formations en s'inscrivant dans une démarche individuelle et collective de prise en charge à partir des contenus enseignés.

Chaque journée de formation sera agrémentée de cas cliniques et pratiques.

Chaque participant pourra faire sa propre évaluation ainsi que sa propre prise en charge pour valider les compétences acquises.

Les cours théoriques seront dispensés à TSF, dans une salle de séminaire, dans un cadre agréable.

Toutes commodités sur le site (hébergement, restauration). Accessibilité aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.

Séminaire 1 : De la posturologie statique à la posturologie dynamique.

2 jours : du 07/03/2024 au 08/03/2024

La prise en charge analytique :

- Méthodes d'analyses de la fonction (Vision biomécanique, posturale, physiologie, traumatologique et statistique)
- Notion d'environnement: (comprendre et différencier les modes d'analyses selon les approches culturelles, d'appartenances, politiques ou économiques)
- Les modes d'évaluations des contextes de santé et de performance.
- Les aspects motivationnels.

De la posturologie statique à la posturologie dynamique / Première phase d'évaluation.

La Posturologie Statique :

- Historique de la posturologie,
- Comprendre les capteurs nerveux qui sont à l'origine des tensions musculaires,
- Les notions d'asymétries toniques et leurs incidences sur le haubanage, la posture, et la verticalisation des centres de masses.
- Les classifications et les préférences posturales,
- Les neuro-typologies et les réflexes archaïques,
- Les différentes problématiques de santé en relation avec la préférence posturale et les asymétries toniques,
- Notion de hiérarchisation dans la prise en charge,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques

La Posturologie Dynamique :

- La notion de «fonction»,
- Analyse biomécanique de la tâche motrice,
- Concept épidémiologique et notions statistiques de la blessure et de la fonction,
- Comprendre les liens entre la méthode d'entraînement et les dysfonctions mécaniques,
- Tests posturo-dynamiques,
- Evaluation des asymétries toniques musculaires en dynamique et traitement des données.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

Séminaire 2 : Principes et méthodologies d'entraînements

2 jours : du 09/03/2024 au 10/03/2024

Renforcement des asymétries toniques et haubanage de soutien

- Typologies musculaires liées au contexte de posture,
- La contraction musculaire, contexte anatomique et nerveux en lien avec l'alignement segmentaire,
Notions de coordinations intra et intermusculaires et leur rôle dans les stabilités articulaires dynamiques, (SAD)
- Notion de pliométrie. Quelle place dans la prise en charge posturale ?
- Notion de proprioception et de transfert des forces,
- Les processus de développement de la force, de la puissance et de la vitesse.
Quel processus pour quelle fonction ?
- Planification et programmation d'une séance de haubanage.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

Dans le contexte de la blessure

- Notion de réhabilitation et de réathlétisation fonctionnelle,
- Notion de pluridisciplinarité au sein des deux phases de prise en charge
- Identifier les méthodes à utiliser dans ces contextes et comment hiérarchiser les modes de développement,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

Dans le contexte de la posturologie

- Notion d'asymétrie toniques et de posture de compensation,
- Comment rééquilibrer les verticales des centres de masses ?
- Quels muscles ou groupes musculaires ciblé en fonction de la préférence posturale identifiée et de la verticale à rectifier?
- Quelle méthode utiliser ?
- Quand démarrer le développement des rééquilibrations des tensions musculaires,
- Evaluation des potentiels musculaires,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

MAJ : 17/01/2024