



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 sportives viendra compléter 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 3 : Biomécanique du pied dans la course et modalités aérobies

Du 11/04/2024 au 12/04/2024

Développement des capacités aérobies

- Notion de VMA, PMA, VO2 max,
- Les processus lactiques et leurs conséquences sur la posture et l'inflammation,
- Evaluation des capacités aérobies,
- Méthodes et développement des processus aérobie.
- Planification et hiérarchisation des processus de développement aérobie en fonction des profils posturaux.
- Analyse biomécanique du pied dans la course. Notion de course minimaliste et dangers,
- Rôle de la chaussure et de la mécanique de course sur le contexte inflammatoire du sportif en déficit postural,
- Comment optimiser les transferts de forces et amortir les phases d'appuis et libérer les contraintes sur les étages supérieurs.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

Séminaire 4 : L'entraînement perceptivo-cognitif

Du 13/04/2024 au 14/04/2024

Notion de plasticité

- Historique du Neurotracker,
- La perception et son implication sur le tonus musculaire cervico-thoracique et les troubles de l'apprentissage.
- L'engramme et la maturation de l'information,
- Principes de l'entraînement perceptivo-cognitif,
- Notion de double et triple tâche,
- La relation oeil/main et oeil/ pied,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

Les applications de l'entraînement perceptivo-cognitif

- La vision binoculaire,
- La concentration,
- La vigilance,
- L'apprentissage,
- La confiance en soi,
- Les maladies dégénératives cognitives, et la dyslexie.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

Les entrées visuelles des syndromes de déficiences posturales.

- Notion d'entrée céphalique,
- Méthodologie,
- Notion de hiérarchisation,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

MAJ : 17/01/2024