Formation sur le gainage du pied

par François Fourchet PT, PhD

***5 novembre 2021 au Centre sportif du Blorcy,*** Place des Sports 1, 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Programme

**Titre de la formation : « Gainage du pied » Intervenant** : François Fourchet

**Public concerné, particularités et copyright**

La formation s’adresse aux médecins et kinésithérapeutes ou tout autre professionnel de santé ainsi qu’aux préparateurs physiques et entraineurs sportifs.

La formation sera effectuée en français

La formation et l’ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L’utilisation de systèmes d’enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l’approbation de l’intervenant.

Le nombre maximum de participants est de **25** personnes (minimum de 12).

**Objectifs de la formation**

* Appréhender et maîtriser les bases théoriques et les principales références sur les pathologies de surcharge du membre inférieur et leur management.
* Appréhender et maîtriser les bases théoriques, cliniques et scientifiques du gainage du pied (Rôle de ces muscles, testing, activation et renforcement). - Aptitude à faire pratiquer et à évaluer les différentes techniques de gainage du pied ainsi que les évaluations cliniques relatives à ce concept.

**Moyen et support pédagogique**

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d’aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examens, bandes élastiques, haltères, tape...)

**Évaluation et certificat de la participation à la formation**

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours. La formation n’est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré́.

**Durée de la formation : 7H00**

**Déroulé de la formation**

8h15-8h30 : Accueil

8h30-8h40 : Présentation de la formation et des stagiaires et de leurs attentes.

8h40-8h45 : questionnaire de début de formation.

8h45-10h : Lésions de surcharge ou de sous-utilisation ?

– Comment mieux aborder la charge ?

10h-10h15 : pause

10h15-11h45 : La théorie du gainage du pied

– Historique et rappels anatomiques

– Biomécanique et justifications scientifiques

11h45-12h30 : La prise en charge en phase aigüe : l’intérêt des contentions. (+ diagnostic différentiel de la fasciite plantaire)

13h45-15h45 : Le gainage du pied en pratique  
– Recrutement en actif volontaire  
– Recrutement en actif involontaire par Electrostimulation et intégration

15h45-16h : Pause  
16h-16h50 : Le pied athlétique : Evaluation et renforcement spécifique.

16h50-17h : Conclusion & questionnaire de fin de formation.