

JOUR 1

Fondements scientifiques et prescription clinique

MATIN • 9h00 à 12h30

- **9h00 – 9h30** : Introduction et enjeux du renforcement en kinésithérapie (objectifs de la musculation en rééducation, différences entre réathlétisation et performance, spécificité / surcharge / variation)
- **9h30 – 10h45** : Physiologie de la contraction et bases neuro-musculaires (mécanotransduction, recrutement des unités motrices et adaptations neuronales, inhibition musculaire arthrogène / rôle du SNC et du feedback sensoriel)

10h45 - 11h00 : Pause

- **11h00 – 12h30** : Facteurs de la force (structurels, nerveux, contextuels)

Déjeuner • 12h30 à 14h00

APRÈS-MIDI • 14h00 à 17h00

- **14h00 – 15h45** : Variables d'entraînement et prescription clinique (intensité, volume, repos, tempo, fréquence, ordre des exercices, focus interne/externe, biofeedback, progression individualisée)

15h45 - 16h00 : Pause

- **16h00 – 17h30** : Application pratique (construction d'une séance type selon différents profils, exercices de base et variantes selon la fonction recherchée)

Programme

JOUR 2

Méthodes avancées et application clinique

MATIN • 9h00 à 12h30

- **9h00 – 10h45** : Méthodes spécifiques de renforcement (Excentrique, isométrique, entraînement sous occlusion (BFR), méthodes de charge)

10h45 - 11h00 : Pause

- **11h00 – 12h30** : Développement de la puissance et de la force réactive (pliométrie, RFD, RSI, cycle étirement-raccourcissement, Velocity Based Training (VBT) et intention de vitesse)

Déjeuner • 12h30 à 14h00

APRÈS-MIDI • 14h00 à 17h30

- **14h00 – 15h00** : Applications cliniques et cas pratiques (Stratégies selon pathologies, gestion de la douleur, de la tolérance et du dosage de charge, cross-éducation, progression préopératoire et postopératoire)
- **15h00 - 16h00** : Suivi et évaluation (Dynamométrie/RFD/MVC/périmétrie/RPE, interprétation clinique, gestion des interférences force / hypertrophie / endurance)

16h00 - 16h15 : Pause

- **16h15 – 17h30** : Synthèse et mise en situation (élaboration d'un plan complet de rééducation musculaire, simulation de séance avec correction collective)

Objectifs opérationnels

- 1 IDENTIFIER LES DÉTERMINANTS STRUCTURAUX, NEURONAUX ET CONTEXTUELS DE LA PRODUCTION DE FORCE.
- 2 ADAPTER LES PARAMÈTRES DE CHARGE, DE VOLUME ET DE RÉCUPÉRATION EN FONCTION DU PROFIL ET DES OBJECTIFS DU PATIENT.
- 3 CONCEVOIR UNE PROGRESSION DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE FONDÉE SUR LA SURCHARGE PROGRESSIVE ET LA SPÉCIFICITÉ.
- 4 UTILISER DIFFÉRENTES MODALITÉS DE TRAVAIL (EXCENTRIQUE, ISOMÉTRIQUE, PLIOMÉTRIQUE, BFR, CLUSTER, ETC.) SELON LA PATHOLOGIE.
- 5 CONSTRUIRE UN PROGRAMME DE RÉÉDUCATION INTÉGRANT LA COMPOSANTE NEUROMOTRICE, LA DOULEUR ET LA TOLÉRANCE TISSULAIRE.
- 6 ÉVALUER ET SUIVRE LES ADAPTATIONS À L'ENTRAÎNEMENT GRÂCE À DES OUTILS CLINIQUES FIABLES (MVC, DYNAMOMÉTRIE, RFD, RPE).

Objectifs pédagogiques

- 1 CONCEVOIR, PLANIFIER ET ADAPTER UN PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN CONTEXTE THÉRAPEUTIQUE.
- 2 INTÉGRER LES NOTIONS DE PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT, DE MÉCANOTRANSDUCTION ET D'ADAPTATION NEURO-MUSCULAIRE.
- 3 DÉTERMINER LA ZONE DE TRAVAIL OPTIMALE SELON LA BLESSURE, LA TOLÉRANCE ET LES OBJECTIFS FONCTIONNELS.
- 4 ANALYSER LES RÉPONSES DU PATIENT POUR AJUSTER LA PRESCRIPTION EN SÉCURITÉ ET EFFICACITÉ.
- 5 DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION ADAPTÉE FAVORISANT L'ADHÉSION ET L'AUTONOMISATION DU PATIENT.

CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE

Organisation & conditions

PUBLIC CONCERNÉ • Masseurs-kinésithérapeutes

PRÉREQUIS • Diplôme d'Etat de masseur-kinésithérapeute ou autorisation d'exercice de la profession de kinésithérapeute.

DURÉE • 2 jours (1 jour = 7 heures)

TARIF • 600€ par personne.

FORMAT • Minimum 5 participants, maximum 20 participants. Inter / Intra entreprise. Présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS • Pour toute demande, vous pouvez nous contacter par téléphone au **06 02 11 97 29** ou par e-mail à l'adresse suivante : **contact@noria-sante.com**.

Les demandes seront prises en compte à partir de l'ouverture des inscriptions sur notre site, et ce jusqu'à 7 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles et de la validation du paiement.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation s'inscrit dans une démarche de professionnalisation du renforcement musculaire en kinésithérapie.

Elle propose une progression structurée allant des **fondements théoriques** aux **applications cliniques**, en intégrant les données scientifiques les plus récentes et les méthodes pratiques validées. Les participants acquerront une compréhension approfondie des **mécanismes neurophysiologiques** de la force et de l'adaptation musculaire, ainsi que des variables d'entraînement permettant de construire des protocoles individualisés.

L'enseignement aborde les principales méthodes spécifiques de renforcement, telles que le **travail excentrique**, l'**isométrie**, l'**entraînement sous occlusion** ou la **pliométrie**, en mettant en évidence leur intérêt clinique et leurs indications. La formation met également l'accent sur le transfert des principes de l'entraînement vers la pratique quotidienne, à travers des cas cliniques illustrés et des protocoles adaptés aux différentes situations : post-opératoire, tendinopathies, sujets âgés, douleurs chroniques ou réathlétisation.

Un volet est consacré au **suivi** et à l'**adaptation des programmes**, avec l'utilisation d'indicateurs objectifs et de méthodes de communication favorisant l'adhésion et l'autonomie du patient.

La formation se conclut par une synthèse intégrative, une étude de cas complète et une évaluation finale, garantissant l'acquisition des compétences nécessaires à une mise en œuvre rigoureuse et efficace du renforcement musculaire en kinésithérapie.

Outils & méthodes pédagogiques

- **Évaluation initiale et finale**
- **Outils d'évaluation interactifs**
- **Livret de formation, bloc-notes et stylo**
- **Questionnaire de satisfaction immédiat**
- **Tables d'examen, modèles anatomiques**
- **Méthodes :**
Expositive • Démonstrative • Interrogative • Active • Expérientielle

Accessibilité

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap.
Renseignements auprès du référent handicap :

☎ 06 02 11 97 29 ✉ contact@noria-sante.com.

Pour toutes informations complémentaires

Contactez l'**AGEFIPH** (Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) • <https://www.agefiph.fr/pays-de-la-loire>

CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE



FORMATEUR • Philippe Degache

Kinésithérapeute diplômé depuis 2009, Philippe Degache possède une solide expérience en **orthopédie** et **traumatologie du sport**, acquise en cabinet libéral en France et en Belgique. En 2020, il fonde PhysioSport 80 à Salouël, un cabinet dédié à la prise en charge des sportifs, du suivi post-opératoire à la réathlétisation.

Formateur à l'IFMK d'Amiens depuis 2022, il intervient auprès des étudiants de K2 à K5. Il est **responsable pédagogique** de l'UE5 (ortho-traumatologie), encadre les mémoires, participe aux jurys de soutenance et enseigne le raisonnement clinique.

Son parcours est enrichi par un **master en ingénierie de la santé** (UPJV), un **DU en nutrition et micronutrition** (Poitiers), ainsi que de nombreuses formations spécialisées (épaule, genou, thérapie manuelle, réathlétisation).

Philippe intervient également en **formation continue** sur la prise en charge des lésions musculaires, et accompagne des sportifs de haut niveau, notamment en natation (championnats de France junior et élite).

Il met en œuvre une **pédagogie** active et rigoureuse, fondée sur l'évaluation des apprentissages, le raisonnement clinique et la thérapie manuelle orthopédique. Sa capacité à transmettre le savoir avec clarté et engagement en fait un formateur reconnu et apprécié.