



PROGRAMME 2017 **BODYMECHANICS COACHING**

PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

La formation en BodyMechanics Coaching a pour but de donner les moyens au kinésithérapeute d'analyser et d'impacter la gestuelle d'un patient/sportif, dans une optique de prévention et de performance. L'analyse de la gestuelle permettra au thérapeute de faire entrer ses programmes de rééducation/réhabilitation dans un contexte globale, où chaque entité (articulaire, musculaire, tendineuse) est en interaction permanente avec d'une part l'entité voisine, mais également avec les entités à distance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser la posture statique et repérer les zones de compensation qui peuvent par la suite entrainer une gestuelle viciée.
- Analyser la gestuelle d'un sportif au moyen de la mise en place d'observables communs, simples et reproductibles.
- Etre capable de repérer les interactions entre les différents observables et les déficits éventuels lors d'un mouvement sportif.
- Mettre en place un programme d'exercice adapté et évolutif en fonction du bilan initial et de l'activité sportive.
- Savoir corriger et optimiser les placements segmentaires lors de l'application des exercices par le patient/sportif dans une optique de prévention et de performance.
- Etre capable à partir de fichier vidéo de dresser un bilan gestuel chez un sportif de haut niveau et de mettre en place une planification d'entraînement biomécanique spécifique.

PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

3 journées de formation (22h) en cours collectifs (théorie et pratique)

8h30 – 12h30

Accueil, présentation de la formation et des participants, recueil des attentes et des besoins à partir des situations professionnelles vécues

INTRODUCTION THÉORIQUE

Objectifs du Bodymechanics coaching, place de la biomécanique dans la rééducation/réhabilitation.

NOTION DE POSTURE STATIQUE ET DYNAMIQUE

Lignes mathématiques, les points clés osseux, lignes de forces, pivots de mobilité, notions de chaînes musculaires (revues des différents concepts), déséquilibre/adaptations posturales et conséquences (bassin, genou, pied).

OBSERVABLES, TESTS POSTURAUX ET DYNAMIQUES (BODYMECHANICS CLINIQUE)

observation visuelle de la posture statique, chaîne d'adaptation, projection antérieur, repérages des troubles statiques, tests de flexion/extension/inclinaison/antépulsion/rotation, test de flexion unipodal, test des appuis latéraux. (Théorie et Pratique)

13h30 – 17h30

TESTS ET OBSERVABLES COMPLEXES (BODYMECHANICS DYNAMIQUE)

Logiques d'un test dynamique et spécificités liées au sport, explication de la logique du concept de Bodymechanics Dynamique (exemple le LCA en football), mise en place du drop jump test (analyse des observables). (Théorie et Pratique)



PROGRAMME 2017 **BODYMECHANICS COACHING**

JOUR 1

TESTS ET OBSERVABLES COMPLEXES (SUITE)

Analyse de la course à pied, analyse du sprint, analyse du retournement, analyse du changement de direction → réalisation de vidéo pour chaque stagiaire. (Pratique)

EXERCICE DE BASE EN BODYMECHANICS

Mise en place des exercices en fonction des observables préalablement cités, logique du coaching en bodymechanics. (Pratique)

COURSE À PIED

Prise d'appui et considérations biomécaniques, le grand fessier en course à pied → revue de littérature et implications dans la prise en charge gestuelle. (Théorie)

JOUR 2

8h30 – 12h30

RETOUR SUR LE JOUR 1 ET VÉRIFICATION DE MA COMPRÉHENSION DU CONCEPT

PLACE DU BODYMECHANICS LORS DE LA RÉHABILITATION DU SPORTIF BLESSÉ

Incidence de la récurrence en sport de haut niveau, notion de neuroplasticité (exemple du LCA). (Théorie)

BODYMECHANICS ET PUBALGIE

Incidence, rôle de la prise en charge gestuelle dans la prise en charge de la pubalgie, orientation de programme de prévention/réhabilitation. (Théorie)

COMMENT FAIRE ÉVOLUER UNE GESTUELLE

Intégration de la notion de coaching en gestuelle sportive, notion de programmation, notion d'individualisation, notion de maintien. (Théorie)

13h30 – 17h30

EXERCICES BODYMECHANICS

Explications de la logique de chaque exercice, mise en place d'ateliers, mise en application. (Pratique)

JOUR 3

8h30 – 14h30 (journée continue)

TRAVAIL SUR DES CAS PRATIQUES

Analyse vidéos de sportif de haut niveau (football, handball, tennis), mise en place d'un dossier type bilan et objectifs de prise en charge gestuelle du sportif analysé, présentation à l'ensemble des stagiaires. (Pratique).

DÉMONSTRATION ET MISE EN APPLICATION

Mise en place des exercices du programme de prise en charge gestuelle par sportif, explications des points importants, critiques en direct, adaptations possibles. (Pratique)

CONCLUSION

Les points importants du bodymechanics, mise en place en structure sportive, mise en place en cabinet libéral.



PROGRAMME 2017 **BODYMECHANICS COACHING**

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les séances de formation en salle alternent exposés théoriques illustrés d'exemples, démonstrations et mises en situation concrètes avec manipulations. Elles mobilisent des outils pédagogiques tels que des tapis, élastiques, Tirante musculador, échelles de rythme, mini haies, médecin ball, harnais de résistance, stepp, ballons suisses, haltères, plots, TRX, vidéoprojecteur, paper-board...

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Evaluation par le formateur des gestes et des techniques mises en œuvre

A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires

Remise d'une attestation de fin de formation

INTERVENANTS

Germain Saniel, kinésithérapeute du sport, préparateur physique et consultant en biomécanique et performance.