



## PROGRAMME 2019 **BODYMECHANICS COACHING**

### PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

La formation en BodyMechanics Coaching a pour but de donner les moyens aux kinésithérapeutes 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 aux thérapeutes de faire entrer leurs programmes de rééducation/réhabilitation dans un contexte global, où chaque entité (articulaire, musculaire, tendineuse) est en interaction permanente.

La prise en compte des éléments d'apprentissage moteur et de neuroplasticité cérébrale permettra au thérapeute du mouvement d'impacter les engrammes moteurs du patients/sportif et de rendre plus efficace sa prise en charge en prévention et en performance.

### 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.
- A partir de fichier vidéo dresser un bilan gestuel chez un sportif de haut niveau et mettre en place une planification d'entraînement biomécanique spécifique.

### PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

### DÉROULEMENT

3 journées de formation (22,5h) en cours collectifs (théorie et pratique)

#### **Matin**

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)

JOUR 1



## PROGRAMME 2019 **BODYMECHANICS COACHING**

JOUR 1

### **Après-midi**

#### **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)(Théorie et Pratique)  
screening en Body mechanics

#### **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

### **Matin**

#### **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)

### **Après-midi**

#### **EXERCICES BODYMECHANICS**

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

JOUR 3

### **Matin**

#### **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).

### **Après-midi**

#### **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 2019 **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**

Emargements par demi-journée par les stagiaires et le formateur.  
Evaluation par le formateur des gestes et des techniques mises en oeuvre.

### **A l'issue de la formation**

Evaluation de la formation par les stagiaires  
Remise d'une attestation de fin de formation

### **EFFECTIF**

**Nombre de stagiaires :** Minimum 14 - maximum 24

### **INTERVENANTS**

**Germain SANIEL**, Masseur-kinésithérapeute du sport, performance trainer méthodologie 11leader

**Grégory VISERY**, Masseur-kinésithérapeute du sport, performance trainer méthodologie 11leader