



Formation en Kinésithérapie

GAINAGE DU PIED

Matin

9h- 9h30 Introduction

9h30- 10h30 Lésions de surcharge ou de sous-utilisation ? Comment mieux aborder la charge

10h30- 11h30 La théorie du gainage du pied (1ère partie : historique et rappels anatomiques)

11h30- 12h Le gainage du pied en pratique (1ère partie : Recrutement actif volontaire)

12h-13H La théorie du gainage du pied (2ème partie : Biomécanique et justifications scientifiques)

Après-Midi

14h-15h Le gainage du pied en pratique (2e partie : recrutement en actif involontaire par électrostimulation et intégration)

15h-16h30 Application à la course à pied et revue des dernières publications 2018 sur le gainage du pied (1ère partie)

16h30-17h30 Application à la course à pied et revue des dernières publications 2018-2019 sur le gainage du pied (2ème partie)

17h30- 18h Conclusion