



PROGRAMME

Optimisez le Mouvement de vos Patients : Stratégies et Techniques Avancées

JOUR 1

Analyser de mouvements fonctionnels (1h)

- Définition et objectifs du test de l'overhead squat.
- Démonstration pratique du test.
- Analyse vidéo des mouvements.
- Repérage des compensations : genoux, bassin, colonne vertébrale, etc.

Réaliser un bilan articulaire et musculaire (1h30)

- Présentation des tests articulaires passifs et actifs clés
- Techniques de mesure de l'endurance musculaire.
- Cas pratiques avec partenaires.

Utiliser des techniques actives pour améliorer la mobilité (1h30)

- Techniques de mobilité active (ex : rotations articulaires contrôlées, Pails and Rails, Lift off).
- Sélection des exercices selon l'évaluation.
- Adaptations pour progressions et régressions.

Proposer un plan de traitement cohérent avec les objectifs et déficiences du patient (2h)

- Approche SMART pour définir les objectifs.
- Présentation de techniques de planifications clés.
- Compréhension d'outils pratiques de quantification de la charge interne et externe.

Synthèse et mise en pratique globale (1h)

- Analyse du mouvement, bilan, et plan de traitement.
- Discussion sur les choix stratégiques