



## **Programme de formation**

**Savoir analyser, comprendre et maîtriser les concepts de prise en charge du sportif ou du patient dans un contexte de santé et de performance.**

### **Objectif pédagogique de la formation**

**Savoir analyser, comprendre et maîtriser les concepts de prise en charge du sportif dans un contexte de santé et de performance.**

La formation s'inscrit dans une dynamique de prise en charge globale en suivant une dynamique hiérarchisée, pluridisciplinaire, aussi bien au niveau des outils que des modes de pensées.

Tous les environnements utiles permettant de comprendre et de modéliser un contexte lié à la fonction et à son développement seront identifiés et synthétisés au travers d'un certain nombre d'enseignements théoriques et pratiques:

- L'anatomie fonctionnelle,
- La biomécanique,
- La physiologie de l'exercice,
- Les contextes hormonaux et digestifs, en lien avec l'adaptation cellulaire,
- L'approche nutritionnelle de la performance,
- Les contextes culturels et socio-économiques en lien avec l'entraînement,
- La posturologie, statique et dynamique,
- Les principes et les méthodes de développement des potentiels musculaires, nerveux et aérobie,
- Notions de coordination intra et inter-musculaires,
- Notions de proprioception,
- Les concepts de pliométrie,
- La réhabilitation fonctionnelle et ses acteurs,
- La réathlétisation au travers des compétences pluridisciplinaires,
- Les modalités de l'apprentissage et de la mémoire,
- L'entraînement perceptivo-cognitif en lien avec la réponse motrice,
- Les stratégies mentales et d'épanouissement,
- Les bilans et l'évaluation de la condition physique.

### **Pré-requis:**

Formation dédiée à tous les acteurs de la santé et du sport, soucieux de comprendre et de préserver l'intégrité physique de leurs sportifs, de leurs clients ou de leurs patients dans un contexte de santé puis de performance quelque soit l'âge. (Médecins, Ostéopathes, Kinésithérapeutes, Posturologues, Podologues, Orthoptistes, Préparateurs physiques, Entraîneurs ou étudiants dans chacun de ces domaines).

## **Déroulement de la formation :**

La pratique viendra compléter les journées de formation en s'inscrivant dans une démarche individuelle et collective de prise en charge à partir des contenus enseignés.

Chaque journée de formation sera agrémentée de cas cliniques.

Chaque participant pourra faire sa propre évaluation ainsi que sa propre prise en charge pour valider les compétences acquises.

Les cours théoriques seront dispensés dans une salle de séminaire, dans un cadre agréable près de toutes commodités. (Hotels, restaurants, zone commerçante ...). Les collations de demie journée sont offertes.

Les cours pratiques seront dispensés sur les installations sportives du Moulin à Vent à proximité de l'hôtel et la salle Freeness située à 200 m du lieu de séminaire.

### **Séminaire 1 / Comprendre les contextes de la prise en charge du sportif / 2 jours / Perpignan**

**Date : 27/28 janvier 2017**

#### **La prise en charge analytique :**

- Méthodes d'analyses de la fonction (Vision biomécanique, posturale, physiologie, traumatologique et statistique )
- Notion d'environnement: ( Comprendre et différencier les modes d'analyses selon les approches culturelles, d'appartenance, politiques ou économiques)
- Les modes d'évaluation des contextes de santé et de performance.
- Les aspects motivationnels.

#### **De la posturologie Statique à la posturologie Dynamique / Première phase d'évaluation**

##### **La posturologie Statique:**

- Historique de la posturologie,
- Comprendre les capteurs nerveux qui sont à l'origine des tensions musculaires,
- Les notions d'asymétries toniques et leurs responsabilités dans le haubanage et la posture,
- Les classifications posturales,
- Les différentes problématiques de santé en relation avec le syndrome de déficit postural,
- Notion de hiérarchisation dans la prise en charge,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques

##### **La Posturologie Dynamique**

- La notion de Fonction,
- Analyse biomécanique de la tâche motrice,
- Concept épidémiologique et notions statistiques de la blessure et de la fonction,
- Comprendre les liens entre la méthode d'entraînement et les dysfonctions mécaniques,
- Tests Posturo-Dynamiques et traitement des données.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

## **Séminaire 2 / Principes et méthodologies d'entraînements / 3 jours / Perpignan**

**Date : 2/3/4 mars 2017**

### **Renforcement des asymétries toniques et haubanage**

- Typologies musculaires,
- La contraction musculaire, contexte anatomique,
- La contraction musculaire, contexte nerveux,
- Notions de coordinations intra et intermusculaires,
- Notion de proprioception,
- Les processus de développement de la force, de la puissance et de la vitesse,
- Notion de pliométrie,
- Planification,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

### **Dans le contexte de la blessure**

- Notion de réhabilitation fonctionnelle,
- Notion de réathlétisation fonctionnelle,
- Notion de pluridisciplinarité au sein des deux phases de prise en charge,
- Identifier les méthodes à utiliser dans ces contextes et comment hiérarchiser les modes de développement,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

### **Dans le contexte de la posturologie**

- Notion d'asymétrie toniques,
- Quels muscles ou groupes musculaires cibler en fonction du syndrome de déficience posturale identifié?
- Quelle méthode utiliser ?
- Quand démarrer le développement des rééquilibrations des tensions musculaires,
- Evaluation des potentiels musculaires,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

## **Séminaire 3 / Le pied dans la course et modalités aérobies / 2,5 jours / Perpignan**

**Date : 6/7/8 avril 2017**

### **Développement des capacités aérobies**

- Définition (VMA, PMA, VO2 max),
- Notion de SV1 et SV2,
- Les processus lactiques,
- Evaluation des capacités aérobies,
- Méthodes et développement des processus aérobie,
- Planification et hiérarchisation des processus de développement aérobie,
- Analyse biomécanique du pied dans la course. Notion de course minimaliste et dangers,
- Les inter-actions entre la mécanique de course et le SDP,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

## **Séminaire 4 / L'entraînement perceptivo-cognitif / 2 jours / Perpignan**

**Date : 5/6 mai 2017**

### **Notion de plasticité**

- Historique du Neurotracker,
- La perception,
- L'engramme,
- Principes de l'entraînement perceptivo-cognitif,
- Notion de double et triple tâche,
- La relation oeil/main et oeil/ pied,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

### **Les applications de l'entraînement perceptivo-cognitif**

- La vision binoculaire,
- La concentration,
- La vigilance,
- L'apprentissage,
- La confiance en soi,
- Les maladies dégénératives cognitives,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

### **Les entrées visuelles des syndromes de déficiences posturales.**

- Notion d'entrée céphalique,
- Méthodologie,
- Notion de hiérarchisation,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

## **Séminaire 5 / Les stratégies mentales / 2 jours / Perpignan**

**Date : 2/3 juin 2017**

### **Le conscient, l'inconscient et l'image de soi.**

- Méthodologies et approche (PNL, Analyse transactionnelle ..),
- Les stratégies mentales,
- Les principes,
- L'énoncé conducteur.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

### **Du point de vue du sportif**

- Identification de la tâche motrice,
- Notion d'apprentissage,
- Notion de visualisation,
- Notion de répétition,
- L'engramme,
- Notion de zone de confort,
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

### **Du point de vue de la blessure.**

- Notion de stress,
- Identification des environnements liés à la blessure,
- Identification des moyens utiles à la guérison,
- Notion de temps et hiérarchisation des modes d'objectivations primaires et secondaires.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

## Renseignements /

0670069096 ou arnauphilippe@orange.fr



---

## Bulletin d'inscription :

*(A retourner à Philippe ARNAU, clinique de posturologie, Tecnosud II, 220 avenue Eole, Mas DELFAU, 66100 Perpignan )*

Nom & prénom.....

Profession.....

Diplômes .....

Sport Pratiqué .....

Adresse.....

.....

Téléphone.....

Email.....

**Coût de la formation 2700 € / Acompte: 450 € puis 5 x 450 €**

Je joins un chèque d'acompte de 450 €

Je joins les 5 chèques complémentaires

Conditions d'inscription :

L'inscription sera validée dès réception du chèque d'acompte.

Envoyer cette fiche d'inscription accompagnée de la totalité des chèques à l'ordre de Philippe ARNAU, à l'adresse indiquée. Encaissement des chèques avant chaque séminaire.

En cas de désistement 15 jours avant le début de la formation, les acomptes ne seront pas restitués. Toute formation commencée est due dans son intégralité.