



Philippe ARNAU  
Préparateur physique, spécialisé  
en entraînement perceptivo-cognitif,  
en biomécanique humaine  
et en posturologie dynamique.  
[www.neuro-sport-concept.com](http://www.neuro-sport-concept.com)  
Clinique de posturologie  
Tecnosud 2, mas Delfau, 220 avenue Eole  
66100 Perpignan  
Tel. 0670069096  
Email. [arnauphilippe@orange.fr](mailto:arnauphilippe@orange.fr)

## **Programme de formation**

**Savoir analyser, comprendre et maîtriser les concepts de prise en charge du sportif ou du patient à partir de l'analyse posturale 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 ou du patient à partir de l'analyse posturale 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 et à partir de l'analyse posturale 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 en lien avec la préférence posturale.
- Les notions de coordination intra et inter-musculaires précurseurs de l'alignement segmentaire dynamique.
- Les concepts de pliométrie,
- Les notions de proprioception notamment du rachis,
- 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, et les troubles cognitifs
- 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 formations 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 et pratiques.

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 demi-journées 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 / De la posturologie statique à la posturologie dynamique. / 2 jours / 15 et 16 février 2019**

#### **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'appartenances, politiques ou économiques)
- Les modes d'évaluations 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 incidences sur le haubanage, la posture, et la verticalisation des centres de masses.
- Les classifications et les préférences posturales,
- Les neuro-typologies et les réflexes archaïques,
- Les différentes problématiques de santé en relation avec la préférence posturale et les asymétries toniques,
- 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,
- Evaluation des asymétries toniques musculaires en dynamique et traitement des données.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

## **Séminaire 2 / Principes et méthodologies d'entraînements / 2,5 jours / 22/23/24 Mars 2019**

### **Renforcement des asymétries toniques et haubanage de soutien.**

- Typologies musculaires liées au contexte de posture,
- La contraction musculaire, contexte anatomique et nerveux en lien avec l'alignement segmentaire,
- Notions de coordinations intra et intermusculaires et leur rôle dans les stabilités articulaires dynamiques, (SAD)
- Notion de pliométrie. Quelle place dans la prise en charge posturale ?
- Notion de proprioception et de transfert des forces,
- Les processus de développement de la force, de la puissance et de la vitesse. Quel processus pour quelle fonction ?
- Planification et programmation d'une séance de haubanage.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

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

- Notion de réhabilitation et 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 et de posture de compensation,
- Comment rééquilibrer les verticales des centres de masses ?
- Quels muscles ou groupes musculaires cibler en fonction de la préférence posturale identifié et de la verticale à rectifier?
- 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 / Biomécanique du pied dans la course et modalités aérobies / 2,5 jours / 17/18/19 Mai 2019**

### **Développement des capacités aérobies**

- Notion de VMA, PMA, VO2 max,
- Les processus lactiques et leurs conséquences sur la posture et l'inflammation,
- Evaluation des capacités aérobies,
- Méthodes et développement des processus aérobie.
- Planification et hiérarchisation des processus de développement aérobie en fonction des profils posturaux.
- Analyse biomécanique du pied dans la course. Notion de course minimaliste et dangers,
- Rôle de la chaussure et de la mécanique de course sur le contexte inflammatoire du sportif en déficit postural,
- Comment optimiser les transferts de forces et amortir les phases d'appuis et libérer les contraintes sur les étages supérieurs.
- Mise en pratique, évaluation et cas cliniques.

## **Séminaire 4 / L'entraînement perceptivo-cognitif / 2 jours / 14 et 15 juin 2019**

### **Notion de plasticité**

- Historique du Neurotracker,
- La perception et son implication sur le tonus musculaire cervico-thoracique et les troubles de l'apprentissage.
- L'engramme et la maturation de l'information,
- 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, et la dyslexie.
- 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 / 19/20 juillet 2019**

### **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 psychologique et biologique,

- Identification des environnements liés à la blessure en lien avec la préférence posturale et le geste normé.
- 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 2000 € / Acompte: 250 € puis 5 x 350 €**

Conditions d'inscription :

L'inscription sera validée dès réception du chèque d'acompte et des 5 chèques de 350€.

**Envoyez 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.