



# Gainage et renforcement du pied

MAJ : 25.01.2024

## PROGRAMME

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

### CONTEXTE DE L'ACTION

En tant que 1ère interface avec le sol, le pied est un élément fondamental dans la biomécanique humaine. Que ce soit pour courir, sauter, accélérer ou changer de direction le pied joue un double rôle d'absorbeur des forces d'impacts et de transmetteur des forces produites par les articulations sus-jacentes. Les données scientifiques produites depuis une dizaine d'années démontrent de l'importance des muscles intrinsèques et extrinsèques pour optimiser/bonifier les rôles du pied. Le véritable défi d'un thérapeute réside donc dans sa capacité à renforcer de façon efficace les muscles du pied de leurs patient(e)s. Cette formation vous permettra de vous donner les clefs pour (1) évaluer de façon objective la force musculaire du pied (2) gainer et renforcer efficacement les muscles absorbeurs et propulseurs du pied dans un objectif thérapeutique de rééducation ou dans un objectif d'entraînement/réathlétisation et (3) améliorer les capacités pliométriques du complexe pied-cheville.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Connaître et comprendre le rôle biomécanique du complexe du pied et de ses muscles
2. Décrire et connaître la physiopathologie des principales pathologies du pied
3. Réaliser une évaluation de la force des muscles du pied par le biais d'outils objectifs et validés scientifiquement
4. Maîtriser les exercices de gainage, de renforcement et de pliométrie du pied
5. Construire un protocole de renforcement du pied, connaître les stratégies de bonification et les modalités de progression
6. Mettre en place des stratégies d'autonomisation du patient pour l'amener à faire son « programme de gainage et de renforcement du pied maison »

7. Être capable d'intégrer une démarche de prévention des récives dans sa prise en charge

## **LISTE DES PUBLICS CIBLES**

Formation qui s'adresse aux masseurs kinésithérapeutes et aux pédicures podologues

## **PRE-REQUIS**

Pas de prérequis

## **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION**

Formation sur 1 jour  
8 heures de présentiel  
Effectif max : 16 pers

## **PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)**

***Romain Tourillon**, kinésithérapeute, Master entrainement et optimisation de la performance, Doctorant en science du sport, voir CV*

## **PROGRAMME DE LA FORMATION**

### **1 journée**

8h30-9h00 : Introduction à la formation, questionnaire de pré-formation

9h00-9h45 : Rôle biomécanique du pied et de ses muscles (théorie)

9h45-10h30 : Principales pathologies du complexe du pied (théorie)

10h30-11h00 : Evaluer la force musculaire des muscles du pied (théorie)

11h00-11h15 : Pause

11h15-12h00 : Mise en application de l'évaluation de la force musculaire des muscles du pied (pratique)

12h00-12h30 : Le gainage du pied 1.0 (théorie)

12h30-13h00 : Pause

13h00-13h30 : Le gainage du pied 2.0 (théorie)

13h30-14h30 : Mise en application du gainage du pied 1.0 et 2.0 (pratique)

14h30-15h00 : Construire un protocole de renforcement du pied et autonomiser son patient (théorie)

15h00-15h15 : Pause

15h15-15h35 : Lien biomécanique entre la force du pied et la force de la cheville (théorie)  
15h35-16h45 : Evaluer et améliorer les capacités pliométrique pied-cheville (théorie et pratique)  
16h45 -17h00 : Renforcement du pied à la maison et prévention des récives (théorie)  
17h00-17h15 : L'intégration du renforcement dans l'entraînement à la performance (théorie)  
17h15-17h30 : Questionnaire de fin de formation et conclusion

## **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

## **MOYENS TECHNIQUES**

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation.

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant.

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
  - Son degré de motivation
  - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
  - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
  - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.  
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.  
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**