



## Programme Formation

### **Liberté et mobilité articulations coxo-fémorale et scapulo-humérale**

**Durée** : 1 journée (7 heures de formation)

**Profils des stagiaires** :

- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques et sportives, BPJEPS
- Kinésithérapeutes, ostéopathes
- Autres thérapeutes ou personnels de santé

**Pré- requis souhaités**

- BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2
- Connaissances en anatomie descriptive, physiologie et biomécanique
- Connaissances et encadrement de différents profils publics (sédentaires, actifs, patients...) présentant des troubles musculo-squelettiques, déconditionnement physique et perturbations émotionnelles

**Objectifs de la formation FORCE ET FLEXIBILITÉ DU RACHIS** :

- Permettre un gain en mobilité et liberté articulaire chez un patient ou un client présentant des pertes d'amplitude et des limitations musculaires lors des mouvements de hanche et d'épaules
- Détecter les causes des mécanismes incorrects et limitations musculaires (théorie et pratique)
- Mettre en place des séquences d'exercices de remédiation en automassages guidés, en souplesse, en étirement adaptés aux problématiques des articulations coxo-fémorale et scapulo-humérale : perte d'amplitude, douleurs, compensations

**Objectifs pédagogiques** :

- Analyser à partir de tests de références les pertes d'amplitude et les limitations musculaires lors des mouvements de hanche et d'épaules
- Mettre en place un protocole d'exercices de remédiation en automassages guidés, en souplesse et mobilité, en étirement musculaire afin de pallier les déficits fonctionnels et musculaires de la hanche et de la scapulo-humérale et obtenir un gain en amplitude, liberté et mobilité articulaire plus efficient.

# COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



## Contenu de la formation :

- **Rappels anatomiques des articulations scapulo-humérale et coxo-fémorale**
- **Analyse des mouvements de l'articulation coxo-fémorale (tests de référence) et de la scapulo-humérale**
  - Tests de référence (théorie et pratique)
  - Détecter les causes des mécanismes incorrects et limitations musculaires (théorie et pratique)
- **Exercices de remédiations (protocole de prise en charge) pour les deux articulations**
  - Exercices de remédiation en auto-massages guidés avec petit matériel
  - Exercices d'étirements musculaires
  - Exercices de mobilité articulaire (routine de mobilité)

## Organisation de la formation :

### Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'Etat de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Traîner auprès de particuliers et salariés d'entreprise, Formatrice, enseignante et responsable de la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à Lille pendant 10 ans, spécialisée dans les techniques psycho-corporelles, de reconditionnement physique et de Bien-Être tournées vers une prévention et une éducation à la santé de chacun.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (salle d'évolution de 36 M2, centre Pharos Kinés, 40 Rue du maréchal Leclerc 59290 WASQUEHAL)
- Livret « apprenant », manuel de formation comportant des connaissances théoriques en anatomie descriptive et fonctionnelle sur les articulations scapulo-humérale et coxo-fémorale, les tests progressifs et les exercices d'automassages, d'étirement, de mobilité avec ou sans matériel
- Documents supports de formation en vidéo projection
- Apports théoriques, exercices et démonstration technique et pédagogique, mises en situations sur cas pratiques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (capsules vidéo de séquences d'exercices et ressources numériques)

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Les modalités d'inscription sont précisées sur le bulletin d'inscription joint
- Nombre de places limité

## COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Evaluation théorique sous forme de QCM
- Evaluation pratique : mises en situation avec public ou cas concrets
- Retour feed-back sur enseignement et animation
- Questionnaire de satisfaction à chaud de la formation.

### Informations accessibilité Handicap :

*COACH FORM'PRO s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées.*

*Une durée adaptée, des moyens pédagogiques et techniques peuvent notamment être mis en place. Ces adaptations, qui portent sur les méthodes et les supports pédagogiques, peuvent être individuelles ou collectives pour un groupe de personnes ayant des besoins similaires.*

*Pour les formations, les candidats concernés peuvent, par ailleurs, bénéficier d'aménagements portant sur les conditions de déroulement des évaluations, le cas échéant : majoration du temps imparti pour une ou plusieurs évaluations, étalement sur plusieurs sessions du passage des évaluations et adaptations ou dispenses d'évaluations, etc. rendues nécessaires par certaines situations de handicap.*

*Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles*