

Programme Le gainage du pied

Le renforcement des muscles intrinsèques du pied revêt un intérêt majeur pour stabiliser solidement l'interface entre le corps et le sol. Afin d'optimiser les phases d'absorption puis de restitution, le concept de gainage du pied développé par P. McKeon et F. Fourchet promeut une stratégie en trois étapes : un renforcement actif volontaire (exercices) puis actif involontaire (par électrostimulation) des muscles intrinsèques du pied, suivis d'une intégration de ceux-ci dans des mouvements dynamiques puis plyométriques.

La formation sur le gainage du pied permettra aux participants d'appréhender les bases de la littérature scientifique sur le sujet, de comprendre et d'appliquer les recommandations pratiques données aux patients, de découvrir les tests d'évaluation validés et de mettre en œuvre cette stratégie dans les traitements de pathologies de surcharge entre autres.

8h30 – 8h45 : Accueil des participants / QCM de « pré formation » d'évaluation des connaissances, des besoins et attentes des participants

8h45 – 10h30 : Revue de littérature : articles et guideline Classifications internationales / Lésions de surcharge ou de sous-utilisation ? Comment mieux aborder la charge

10h30 – 11h15 : La théorie du gainage du pied (1^{ère} partie : historique et rappels anatomiques)

Le gainage du pied en pratique (1^{ère} partie : Recrutement actif volontaire)

11h15 – 12h00 : Le gainage du pied en pratique (1^{ère} partie : Recrutement actif volontaire)

12h00 – 13h00 : Repas

13h00 – 14h00 : La théorie du gainage du pied (2^{ème} partie : Biomécanique et justifications scientifiques)

14h00 – 16h00 : Le gainage du pied en pratique (2^{ème} partie : recrutement en actif involontaire par électrostimulation et intégration)

16h00 – 17h : Application à la course à pied et revue des dernières publications 2018 sur le gainage du pied

17h00 – 17h30 : Conclusion

