



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

PHYSIO-PRO-TRAINING

FORMATION SYNAPSE CCR 1.0

OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPETENCES A ACQUERIR

Lors de cette formation, les participants auront appris à :

- **Analyser et diagnostiquer** : "Identifier les principes de l'entraînement en force excentrique supra-maximale et l'intégrer dans leurs pratiques en rééducation et renforcement musculaire"
- **Maîtriser les outils** : "Utiliser les modalités des différents systèmes pour optimiser la prise en charge des patients et des sportifs."
- **Sécuriser la pratique** : pratiquer dans des conditions de sécurité et d'efficience

PUBLIC CIBLÉ

Masseurs - Kinésithérapeutes

Professionnels du sport

PRÉ REQUIS

Être titulaire d'un DE pour les kinésithérapeutes

Être titulaire d'un BPJEPS/ DEJEPS / DU PPREA / Licence STAPS / Master STAPS ou équivalent pour les professionnels du sport

Physio Pro Training SAS - 229 rue Saint-Honoré, 75001, Paris - 940 395 452 RCS Paris

contact@physioprotraining.com - www.physioprotraining.com

code APE 4791B - N° Siret 94039545200011

Déclaration d'Activité enregistrée sous le numéro 11757227175 auprès du préfet de région d'Ile-de-France - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

LIEU

La formation se tiendra à l'adresse suivante :

- Tennis club 1 place de Lagny 77700 Chessy
- **Accessibilité pour les Personnes à Mobilité Réduite (PMR) : OUI**
- contact référent handicap : m.dulude@physioprotraining.com
- Modalités d'accès :



Un parking est disponible gratuitement pour ceux venant en voiture.



Pour venir en transport en commun :

RER A depuis Paris, descendre au terminus "Chessy Marne la Vallée" puis se rendre à la gare routière Chessy Nord - Quai K.

Prendre le bus direction "Lagny sur Marne" et descendre arrêt "Glacière" (marche de 3 minutes jusqu'au lieu de formation).

Le lien ci dessous vous permettra au mieux de prévoir votre itinéraire

<https://www.ratp.fr/itineraires>

DUREE

1 jour : 7 heures, en présentiel (9h-12h / 13h-17h)

Physio Pro Training SAS - 229 rue Saint-Honoré, 75001, Paris - 940 395 452 RCS Paris

contact@physioprotraining.com - www.physioprotraining.com

code APE 4791B - N° Siret 94039545200011

Déclaration d'Activité enregistrée sous le numéro 11757227175 auprès du préfet de région d'Ile-de-France - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire à Choix Multiple QCM

Une attestation de réussite est donnée en fin de formation ou envoyée par mail si le taux de bonnes réponses est au moins égal à 50%.

En cas de non réussite, le stagiaire se verra contraint de réaliser une autre évaluation une semaine plus tard (lien d'accès envoyé par email).

En cas de second échec, un appel téléphonique avec le référent de la formation sera organisé dans les jours qui suivent pour identifier les problématiques rencontrées.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Les méthodologies d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de présentation power point et par 'le mouvement' (mise en situations) sont utilisées dans cette formation.

Physio Pro Training SAS - 229 rue Saint-Honoré, 75001, Paris - 940 395 452 RCS Paris

contact@physioprotraining.com - www.physioprotraining.com

code APE 4791B - N° Siret 94039545200011

Déclaration d'Activité enregistrée sous le numéro 11757227175 auprès du préfet de région d'Ile-de-France - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

PROGRAMME DETAILLE

MATIN 9H-12H

- ☐ accueil des participants
- ☐ tour de table / présentation / attentes de la formation

- ☐ Introduction
 - Description des différentes phases de mouvement - Concentrique, Isométrique, Excentrique
 - Définir l'entraînement excentrique supra maximal
 - Recherche - Avantages de l'entraînement excentrique supra maximal
 - Démonstration du tirage sur 90 secondes réglées pour épuiser complètement tous les types de fibres musculaires
 - Facteurs inhibiteurs (limitants) pour s'engager dans un entraînement excentrique supra maximal
 - Discutez des limites de l'entraînement conventionnel par rapport à la courbe de force.
 - Démonstration du squat sur 90 secondes pour épuiser complètement tous les types de fibres musculaires
 - Discutez des types de fibres musculaires, des sources et des voies énergétiques correspondantes / activation et récupération
 - Liste des avantages et inconvénients des options d'équipement et des méthodes à adopter pour l'entraînement excentrique supra maximal
 - Exploration pratique de diverses méthodes d'excentrique supra maximal / Entraînement isocinétique
 - Comprendre les vecteurs de force et les exploiter pour adapter la résistance à travers les mouvements
 - ateliers réalisés sur des mouvements de musculation en chaîne musculaire

Physio Pro Training SAS - 229 rue Saint-Honoré, 75001, Paris - 940 395 452 RCS Paris

contact@physioprotraining.com - www.physioprotraining.com

code APE 4791B - N° Siret 94039545200011

Déclaration d'Activité enregistrée sous le numéro 11757227175 auprès du préfet de région d'Ile-de-France - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

APRÈS MIDI 13H-17H

- Erreurs courantes/considérations de sécurité
- Progressions d'exercices/mouvements pour augmenter la motivation neuronale, la coordination, stimulation musculaire et amplitude de mouvement pour tout le corps.
- Utilisez le Synapse-ccr® pour effectuer divers exemples de mouvements avec le protocole 90 secondes en mode Entraîneur
- Défi « création de mouvements » par les participants : Mode Entraîneur et Mode Solo
- Présentations des exercices créés dans le cadre du Movement Creation Challenge avec discussion

Introduction à l'utilisation, la compréhension des tests musculaires quantifiés et à l'interprétation des données : Dynamomètre Force Board

- ☐ EXAMEN ÉCRIT sous forme de Questionnaire à Choix Multiple (QCM)(15min)
- ☐ Explorer d'autres applications préventives, thérapeutiques
- ☐ Correction du test / conclusion / temps d'échange

- Les attestations de présence et de règlement seront remises à la fin de la formation.
- Les attestations de fin de formation seront remises en cas de succès à l'examen écrit par mail après la formation.

Physio Pro Training SAS - 229 rue Saint-Honoré, 75001, Paris - 940 395 452 RCS Paris

contact@physioprotraining.com - www.physioprotraining.com

code APE 4791B - N° Siret 94039545200011

Déclaration d'Activité enregistrée sous le numéro 11757227175 auprès du préfet de région d'Ile-de-France - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

FORMATEURS

MARC DULUDE

- MKDE depuis 2011
- Diplôme de kinésithérapie du sport (Kinesport)
- D.U de préparation physique (DU PPREA – Université d’Evry)
- Diplôme de Préparation Physique (Concept EBOAS – Kinesport)
- Chargé d'enseignement à l’Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie de l’Est Francilien (IFMK-EF)

ROMAIN COHEN

- MKDE depuis 2020
- Diplôme de kinésithérapie du sport (Kinesport)
- D.U en Sport Santé (INSEP/PARIS)
- Formé en Isocinétisme
- Kinésithérapeute en structure de Haut Niveau : CREPS D’IDF - FFT (Centre National d'Entraînement)

Physio Pro Training SAS - 229 rue Saint-Honoré, 75001, Paris - 940 395 452 RCS Paris

contact@physioprotraining.com - www.physioprotraining.com

code APE 4791B - N° Siret 94039545200011

Déclaration d’Activité enregistrée sous le numéro 11757227175 auprès du préfet de région d’Ile-de-France - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l’Etat