



PROGRAMME DE FORMATION

Synapse ccr® 1.0

OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

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

PRÉ REQUIS

Être titulaire d'un Diplôme d'État pour les masseurs-kinésithérapeutes

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@physioprottraining.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).

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

DURÉE

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

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 PowerPoint) et par 'le mouvement' (mise en situations) sont utilisées dans cette formation.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Matin — 9h à 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
 - Discuter 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
 - Discuter 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 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

Après-midi — 13h à 17h

- Erreurs courantes / considérations de sécurité
 - Progressions d'exercices/mouvements pour augmenter la motivation neuronale, la coordination, la stimulation musculaire et l'amplitude de mouvement pour tout le corps
 - Utiliser 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 et à l'interprétation des tests musculaires quantifiés : Dynamomètre Force Board
 - ☐ EXAMEN ÉCRIT sous forme de Questionnaire à Choix Multiple (QCM) — 15 min
 - ☐ Explorer d'autres applications préventives et 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.



FORMATEURS

Marc Dulude

- ▶ MKDE depuis 2011
- ▶ Diplôme de kinésithérapie du sport (Kinesport)
- ▶ D.U de préparation physique (DU PPREA – Université d'Évry)
- ▶ 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)