

## Formation en e-learning : instabilité de la cheville, approche fonctionnelle

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Comprendre la relation pied/cheville dans une approche fonctionnelle.
- Comment mettre en place des tests simples et reproductibles.
- Quels exercices employer pour améliorer la stabilité de la cheville.
- Pourquoi et comment employer la marche dans le sable.

### PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, podologues, préparateurs sportifs.

### PRÉ-REQUIS :

Connaissances en anatomie, ostéologie, arthrologie, myologie et biomécanique du pied et de la jambe. Posséder le diplôme du public concerné.

### MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du contrat de formation signé.

### SUPPORTS DE FORMATION :

Vidéos et quizz.

### DURÉE DE FORMATION :

3 heures.

### FORMATEUR POUR KINÉ FORMATIONS :

Frédéric BRIGAUD - Consultant en biomécanique humaine et sportive, ostéopathe DO auprès de sportifs de haut niveau depuis 1994.

La difficulté à contrôler le positionnement de la cheville, le pied en appui, dépend du niveau de fonctionnalité des ressources biomécaniques intrinsèques du pied et non de la cheville elle-même. Elle n'est que la partie visible de l'iceberg et n'est pas la cause du problème.

### CONTENU DE LA FORMATION

**Partie 1 :** Introduction.

**Partie 2 :** La cheville.

**Partie 3 :** Les articulations, leurs mouvements et fonctions.

**Partie 4 :** Les articulations, leurs mouvements et fonctions (2, IAT).

**Partie 5 :** Les articulations, leurs mouvements et fonctions (3, Arche antérieure, métacarpo-phalangiennes, interface neutralisatrice).

**Partie 6 :** Système musculaire stabilisateur.

**Partie 7 :** Évaluer le niveau d'instabilité.

**Partie 8 :** Cas pratique.

**Partie 9 :** Déroulement d'une séance (1, dissociation cheville et sous-talienne).

**Partie 10 :** Déroulement d'une séance (2, référentiels sensoriels, Samba, test de fonctionnalité).

**Partie 11 :** Déroulement d'une séance (3, exercices axés sur la dextérité. Dissociation de l'avant-pied, Samba et stepper, double gainage et marche sur place, marche et cours sur place).

**Partie 12 :** Déroulement d'une séance (4, exercices axés sur le renforcement. Glissé (le tas de sable), pas chassés 50/50, EAD step touch, pivot).

**Partie 13 :** Déroulement d'une séance (5, assouplissement de la cheville, marcher pieds nus dans le sable).

**Partie 14 :** Déroulement d'une séance (6, routine).

### BIBLIOGRAPHIE contenant les références scientifiques et les dates de publications des ouvrages :

- Corriger la posture et les instabilités articulaires, Frédéric Brigaud, Éditions DésIris, 2019.
- Corriger le pied sans semelle, Frédéric Brigaud, Éditions DésIris, nouvelle édition 2019.
- Guide de la foulée avant-pied, Frédéric Brigaud, Éditions DésIris, nouvelle édition 2016.
- Hiller CE, Refshauge KM, Bundy AC, Herbert RD, Kilbreath SL. The Cumberland ankle instability tool : a report of validity and reliability testing. Arch Phys Med Rehabil. 2006 Sep;87(9) : 1235-41. doi : 10.1016/j.apmr.2006.05.022. PMID : 16935061.
- Latey PJ, Burns J, Hiller C, Nightingale EJ. Relationship between intrinsic foot muscle weakness and pain : a systematic review. J Foot Ankle Res. 2014;7 (Suppl 1) : A51. Published 2014 Apr 8. doi : 10.1186/1757-1146-7-S1-A51.
- Playlist Corriger le pied sans semelle - <http://bit.ly/CorrigerlepiedNEvideo>.
- Playlist Corriger la posture et les instabilités articulaires - <https://bit.ly/3baFmct>.
- Playlist Guide de la foulée avant-pied - <http://bit.ly/foulée>.

#### KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE**

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

