



ANATOMIE

Programme du stage du dimanche 16 décembre 2018

« Le pied : anatomie, biomécanique et importance pour une posture efficace de l'Homme debout »

► Matin

- ◆ Introduction, présentation des participants et de l'intervenant.
- ◆ Ostéologie et arthrologie du pied : une merveille de mécanique.
- ◆ Myologie du pied : les différents plans et muscles.
- ◆ Chaînes articulaires, chaînes musculaires : définition et présentation succincte du concept GDS.
- ◆ Le pied intégré dans la chaîne articulaire du membre inférieur.
- ◆ Le pied : un des points de convergence des chaînes musculaires dans le corps humain.
- ◆ L'équilibre transversal du pied
- ◆ Le maintien des arches transversales et longitudinales du pied
- ◆ Les torsions physiologiques du pied.
- ◆ Les déformations les plus courantes : hallux valgus (plusieurs types), les orteils en marteau, les pieds creux, les pieds plats, les épines calcanéennes, etc.

► Après-midi

- ◆ Apprendre à regarder les pieds en statique et en dynamique puis faire des choix éclairés grâce aux connaissances théoriques apprises le matin.
- ◆ Le foot corrector : utilisation principale, positionnement et consignes en fonction de la typologie du pied.
- ◆ Le toe corrector : sensibilisation à son utilisation, notamment en cas d'hallux valgus.
- ◆ Analyse des pieds des participants.
- ◆ Positionnement du pied dans les exercices du Mat et sur le Reformer
- ◆ Positionnement du pied dans les extensions.
- ◆ Les conseils à donner aux pratiquants, les exercices simples et efficaces à faire chez soi.
- ◆ Conclusion et ouverture.

