



Formation « Le pied – Anatomie, biomécanique et prise en charge »

1. Les objectifs généraux (opérationnels)

À la suite de cette formation, les changements concrets attendus sur le terrain sont :

- Réintégrer toute l'importance du pied dans une vision holistique du corps
- Retrouver ou faire retrouver la physiologie du pied après l'effort
- Proposer une prise en charge appropriée à la typologie du pied rencontré

2. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adapter sa pratique professionnelle aux caractéristiques du pied en accord avec la physiologie.

Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Replacer le pied dans le contexte de l'évolution de l'anatomie humaine
- Déterminer la physiologie du pied
- Distinguer les principales déstructurations rencontrées
- Concevoir des exercices appropriés à la typologie du pied rencontré

3. À qui s'adresse cette formation ?

La formation s'adresse aux professionnels du corps et du mouvement, comme : instructeurs de Pilates, instructeurs de yoga, éducateurs sportifs, sportifs, danseurs, coaches, masseurs, thérapeutes manuels, etc.

Effectifs de la formation : 15 participants maximum.

4. Programme détaillé des 3 jours de formation

Partie 1 : Replacer le pied dans le contexte de l'évolution humaine : Homo sapiens versus grand primates

- 1) Différencier le pied de l'Homo sapiens versus celui des grands primates
- 2) Repérer les contraintes imposées au pied de l'Homo sapiens
 - La bipédie permanente
 - La posture
 - La dynamique (marche et course)



Partie 2 : Déterminer la physiologie du pied de l'Homo sapiens

- 1) Reconnaître la place du pied dans la globalité du corps
 - Les masses et les intermasses
 - L'équilibre dans les plans sagittal, frontal et horizontal
- 2) Identifier les caractéristiques architecturales physiologiques
 - Identifier le pied talien, le pied calcanéen et les différentes arches
 - Identifier la torsion physiologique
- 3) Analyser les différents mouvements physiologiques par rapport aux axes du pied
 - Les orientations automatiques
 - La flexion dorsale et la flexion plantaire
 - L'inversion et l'éversion
 - Les mouvements des orteils

Partie 3 : Distinguer les principales déstructurations rencontrées

- 1) L'hallux valgus (le vrai, le faux)
- 2) Le pied plat (le vrai, le faux)
- 3) Le pied creux
- 4) Les orteils en extension
- 5) Les orteils en marteaux

Partie 4 : Concevoir et adapter des exercices

- 1) Pour entretenir la physiologie
- 2) Pour limiter les déstructurations

5. Prérequis

Cette formation n'a pas pour but de revoir l'ostéologie de base du pied. Il sera donc nécessaire que le participant effectue un travail d'acquisition ou de mise à jour de ses connaissances. Pour ce faire, un court document sera envoyé en amont de la formation et devra avoir été lu avant le début de celle-ci.

6. Dates et horaires

Vendredi 7, samedi 8 et dimanche 9 janvier 2022

Horaires : 9H-17H00 avec 1H30 de pause déjeuner et 2 pauses intermédiaires (matin et après-midi) de 15 minutes chacune.

18 heures de formation au total.

Formation en présentiel.



7. Lieu

Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris

8. Tarif

500€ HT
TVA : 0% (l'organisme de formation exonéré de TVA pour ses actions de formation)
Total 500€ TTC

9. Sanction de la formation

Les compétences à valider sont évaluées tout au long de la formation (évaluation formative).

À l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

10. Les points forts de la formation

- Un formateur spécialiste en anatomie (Post Graduate Diploma en anatomie humaine et étudiant en MSc d'anatomie clinique) et formateur professionnel (CP FFP).
- Une formation à la pédagogie adaptée aux adultes.
- Une formation où les stagiaires sont acteurs de leur formation.
- Des supports variés, originaux et interactifs avec une large place accordée à l'expérience par le corps et le mouvement.