

Traitement de points gâchettes pour l'amélioration du geste du golfeur

FICHE PROGRAMME

Durée de la formation :

4 demi-journées : 14h

Du jeudi 1er au dimanche 04 décembre 2022

Formateur :

Frédéric Zenouda

Masseur-kinésithérapeute DE

Ostéopathe DO

Directeur de Physio'Learn

Public concerné :

Masseur-kinésithérapeute DE ; Ostéopathe DO ; Médecins ; Dentistes ; Podologues ; Professionnels de santé ; Passionnés de golf

Objectifs :

Dans le cadre d'un tournoi de golf encadré par des kinésithérapeutes, ostéopathes et professeurs de golf expérimentés, la formation aura pour but de

- Apprendre à connaître, repérer et traiter les Points gâchette (PG)
- Être capable de faire une autopalpation, un repérage et un auto-diagnostic des PG
- Mettre en place une analyse du geste du golfeur, évaluer et tester les muscles impliqués dans la perte de la performance.
- De mettre en place un *auto-traitement* manuel ou instrumental ; utilisation des cannes de massage, des balles à picots, des rouleaux de massage.
- De mettre en place un *traitement* manuel ou instrumental ; utilisation des cannes de massage, des balles à picots, des rouleaux de massage.
- Prévenir les principales dysfonctions liées au geste du golfeur.
- Être capable de proposer à ses patients une ou plusieurs techniques d'auto-traitement des TP avec ou sans accessoires.
- Intégrer le traitement des TP dans une routine d'hygiène de vie régulière, au même titre que le stretching, d'une bonne hygiène diététique ou le renforcement musculaire
- Prévenir l'apparition des TP et des troubles musculosquelettiques au travail ou durant les pratiques sportives

L'hôtel :

Majestueusement niché au cœur d'une forêt d'eucalyptus, le **Tikida Golf Palace – Relais & Châteaux** à la décoration fastueusement mauresque, abrite 54 suites, surplombant un domaine de 120 hectares. Un mirage qui s'offre à vos yeux. Ici le temps semble s'être arrêté, laissant place à la quiétude de chaque instant aux rythmes doux d'un gisement d'eau parfaitement en harmonie avec le paysage.

Le golf:

Entre mer et montagne le **Golf du Soleil** se fonde dans une nature époustouflante. Pour vivre un moment de détente, une compétition ou un entraînement pour tous les niveaux, le Golf du Soleil est un Eldorado pour les golfeurs. **Deux parcours de 18 trous** vous accueillent, le **Championship course** et le **Tikida Course** offrant deux expériences différentes.

JOUR 1

FICHE PROGRAMME

Jeudi 1er décembre

8h00 - 9h30	Petit déjeuner— Accueil des participants
10h00-12h00	Libre—visite
12h00—13h00	DÉJEUNER
13h30—17h30	1er parcours golf— début du tournoi
18h00—20h00	<p>FORMATION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Historique 2) Définitions 3) Le muscle : bases anatomiques et physiologiques <ol style="list-style-type: none"> 1) Les fibres musculaires 2) Le mécanisme de glissement des filaments 3) Les arcs réflexes neuromusculaires 4) Symptômes et caractéristiques des TP <ol style="list-style-type: none"> 1) La douleur 2) Les nodules palpables et cordons hypertoniques 3) Le tressaillement local 4) Les troubles musculaires 5) Les troubles neurovégétatifs 1) Etiologie des TP 2) Physiopathologie des TP <ol style="list-style-type: none"> 1) Diagnostic 2) Diagnostics différentiels
20h00	DINER LIBRE

FICHE PROGRAMME

Vendredi 2 décembre

8h00 - 9h00	Petit déjeuner
9h00-13h00	2ème parcours golf
13h00—14h00	DÉJEUNER LIBRE
14h00—16h00	Libre
16h00—20h00	<p>FORMATION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)La prévention <ol style="list-style-type: none"> 1)Fragilisation musculaire au travail 2)Fragilisation musculaire au sport 3)Autres types de fragilisation 2)Le traitement non manuel <ol style="list-style-type: none"> Le stretch and spray 2)Le dry needling/ aiguilles sèches 3)Les injections 3)L'ancien traitement manuel 4)Le traitement manuel préconisé actuellement <ol style="list-style-type: none"> 1)Le massage en pressions glissées profondes 2)l'étirement 5)Les contre-indications au traitement <ol style="list-style-type: none"> 1)Les contre-indications absolues 2)Les contre-indications relatives 3)L'autotraitement <ol style="list-style-type: none"> 1)L'automassage 2)l'auto-étirement
20h00	DINER LIBRE

JOUR 2

FICHE PROGRAMME

Samedi 3 décembre

JOUR 3

8h00—9h00	Petit déjeuner
9h00-13h00	3ème parcours golf
13h00—14h00	DÉJEUNER LIBRE
14h00—16h00	Libre
16h00—20h00	<p>FORMATION</p> <p>4) Les 11 premiers muscles choisis</p> <p>1) Repérage et palpation</p> <p>1) Repérage visuel</p> <p>2) Autopalpation des repères palpatoires essentiels</p> <p>3) Les 20 directives pour faciliter la palpation musculaire</p> <p>4) Utilisation des schémas des TP</p> <p>2) Les TP des 11 premiers muscles choisis</p>
20h00	DINER DE GALA—REMISE DES PRIX

FICHE PROGRAMME

Dimanche 4 décembre

8h00—9h00

Petit déjeuner

9h00-13h00

FORMATION

- 4) Les 11 muscles suivants
 - 1) Repérage et palpation
 - 1) Repérage visuel
 - 2) Autopalpation des repères palpatoires essentiels
 - 3) Les 20 directives pour faciliter la palpation musculaire
 - 4) Utilisation des schémas des TP
- 2) Les TP des 11 muscles suivants

13h00—14h00

DÉJEUNER LIBRE

14h00—20h00

Libre

20h00

RETOURS

JOUR 3