



# Gainage et renforcement du pied

MAJ : 19/12/2025

## PROGRAMME

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

### CONTEXTE DE L'ACTION

En tant que 1ère interface avec le sol, le complexe pied-cheville est un élément fondamental dans la biomécanique humaine. Que ce soit pour courir, sauter, accélérer ou changer de direction le complexe pied-cheville joue un double rôle d'absorbeur des forces d'impacts, de producteur et transmetteur des forces produites par les articulations sus-jacentes ainsi que de ressort principal du membre inférieur. Pour optimiser et bonifier ces fonctions, les données scientifiques produites depuis une dizaine d'années démontrent de l'importance de la force des différents muscles du complexe pied-cheville. Le véritable défi d'un thérapeute réside donc dans sa capacité à évaluer et renforcer de façon efficace l'ensemble des muscles du complexe pied-cheville de leurs patient(e)s. Cette formation vous permettra de vous donner les clefs pour (1) de comprendre le rôle biomécanique et fonctionnelle de chacun des groupes musculaires du complexe pied-cheville (triceps sural, muscles extrinsèques, muscles intrinsèques) dans la locomotion humaine ; (2) d'évaluer de façon objective les muscles absorbeurs et les muscles propulseurs du complexe pied-cheville (3) de mettre en place des stratégies de renforcement des muscles absorbeurs et propulseurs dans un objectif thérapeutique de rééducation ou dans un objectif d'entraînement/réathlétisation.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Connaître et comprendre le rôle biomécanique du complexe du pied et de ses muscles
2. Décrire et connaître la physiopathologie des principales pathologies du pied
3. Réaliser une évaluation de l'ensemble des groupes musculaires du complexe pied-cheville par le biais d'outils objectifs et validés scientifiquement

4. Maîtriser l'ensemble des exercices de renforcement des muscles du complexe pied-cheville pour développer l'activation, l'hypertrophie ou la force maximale
5. Construire un protocole de renforcement du complexe pied-cheville pour son patient en connaissant les modalités de progression et les stratégies de bonification
6. Mettre en place des stratégies d'autonomisation du patient pour l'amener à faire son « programme de renforcement pied-cheville maison »
7. Être capable d'intégrer une démarche de prévention des récides dans sa prise en charge

## LISTE DES PUBLICS CIBLES

Formation qui s'adresse aux masseurs kinésithérapeutes

## PRE-REQUIS

Pas de prérequis

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Formation sur 1,5 jour

11 heures de présentiel (4h le 1<sup>er</sup> jour et 7 h le 2<sup>ème</sup> jour)

Effectif max : 18 pers

## PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

**Romain Tourillon**, kinésithérapeute, chercheur, consultant, formateur et préparateur physique (MKDE, Master entraînement et optimisation de la performance, Doctorant en biomécanique du sport), voir CV

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Introduction à la formation et questionnaire de pré-formation
- Rôle biomécanique du complexe pied-cheville et de l'ensemble de ses muscles (théorie)
- Principales pathologies du complexe du pied (théorie)
- Introduction au cadre conceptuel d'amélioration de la force du complexe pied-cheville (théorie)
- Évaluation du complexe « pied-cheville absorbant » (théorie)

- Mise en application de l'évaluation du complexe « pied-cheville absorbant » (pratique)
- Évaluation du complexe « pied-cheville propulsant » (théorie)
- Mise en application de l'évaluation du complexe « pied-cheville propulsant » (pratique)
- Comprendre le gainage et renforcement du complexe « pied-cheville absorbant et propulsant » entre activation, hypertrophie et force maximale (théorie)
- Mise en application du gainage et renforcement du complexe « pied-cheville absorbant » entre activation, hypertrophie et force maximale (pratique)
- Construire un protocole de renforcement du pied et autonomiser son patient (théorie)
- Renforcement du complexe pied-cheville à domicile et prévention des récives (théorie)
- Ouverture sur le lien entre la force de l'avant-pied et la performance sportive (théorie)
- Questionnaire de fin de formation et conclusion

## **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

## **MOYENS TECHNIQUES**

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation.

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant.

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
  - Son degré de motivation
  - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
  - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
  - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.  
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.  
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**