

# Réhabilitation intégrative des lésions myo-aponévrotiques

## Jour 1

### MATIN

- **Théorie (1h30)**

Stabilité et santé dans les mouvements de mouvement (systèmes dynamiques / auto-organisation ascendante des tendons musculaires).

- **Pratique (2 heures)**

les 3 P pour entraîner la co-contraction / le contrôle pelvien et l'auto-organisation de la cheville et de la hanche dans les exercices.

### APRES-MIDI

- **Théorie (1h30)**

Analyse du risque de blessures de course à grande vitesse / détails du mécanisme de blessure des déchirures des ischio-jambiers lors de la course

- **Pratique (2h)**

Prévention des blessures et recyclage des composants pertinents du protocole de stress / ischio-jambiers à stress unique

## Jour 2

### MATIN

- **Théorie (2h)**

Réhabilitation: paysages postural versus force / Analyse du LCA sans contact basée sur les transitions de phase et l'autoprotection – partie 1

- **Pratique (1h30)**

Nouveau protocole de réhabilitation ACL, basé sur une approche de systèmes dynamiques pour contrôler la transition de phase non protectrice – partie 1

### APRES-MIDI

- **Théorie (2h)**

Réhabilitation: paysages postural versus force / Analyse du LCA sans contact basée sur les transitions de phase et l'autoprotection – partie 2

Blessures qui modifient le contrôle moteur / paysages posturaux versus force / implications pour l'enseignement et l'apprentissage

- **Pratique (1h30)**

Nouveau protocole de réhabilitation ACL, basé sur une approche de systèmes dynamiques pour contrôler la transition de phase non protectrice – partie 2

Démonstration de l'approche par inertie en rééducation