



onrek

OFFICE NATIONAL DE RECHERCHE ET
D'ENSEIGNEMENT EN KINESITHERAPIE

**THERAPIE MANUELLE
REEDUCATION EN CHAÎNES MUSCULAIRES
EN PRATIQUE QUOTIDIENNE POUR MASSEURS-
KINESITHEREPUTES**

BILANS DIAGNOSTIQUES - TESTS PREALABLES – KINESITHERAPIE MANUELLE

Séminaire 4 – LA CORRECTION GLOBALE DE L'ATTITUDE

Session essentiellement pratique destiné à l'apprentissage de la mise en étirement et à l'équilibration des chaînes musculaires

JOUR 1

- 9 h 00 - 10 h 30 Présentation théorique
Principes d'étirement des chaînes musculaires
- 10 h 30 - 10 h 45 Pause
- 10 h 45 - 13 h 00 Attitude de base vers Attitude érigée
Ce qu'il ne faut pas faire - Ce qu'il n'est pas utile de faire- Ce qu'il faut faire
Présentation pratique des exercices
Réalisation des exercices par les stagiaires
- 13 h 00 - 14 h 30 Repas
- 14h 30 - 16 h 30 Attitude érigée vers Attitude volontaire
Ce qu'il ne faut pas faire - Ce qu'il n'est pas utile de faire- Ce qu'il faut faire
Présentation pratique des exercices
Réalisation des exercices par les stagiaires
- 16 h 30 – 16 h 45 Pause
- 16 h 15 - 18 H 30 Attitude volontaire vers Attitude rythmée
Ce qu'il ne faut pas faire - Ce qu'il n'est pas utile de faire - Ce qu'il faut faire
Présentation pratique des exercices
Réalisation des exercices par les stagiaires



JOUR 2

- 9 h 00 - 10 h 30 Attitude volontaire vers Attitude rythmée
Suite : différents étirements de la chaîne postérieure
Présentation pratique des exercices
Réalisation des exercices par les stagiaires
- 10 h 30 - 10 h 45 Pause
- 10 h 45 - 12 h 30 Attitude de rythmée vers Attitude extravertie
Ce qu'il ne faut pas faire - Ce qu'il n'est pas utile de faire- Ce qu'il faut faire
Présentation pratique des exercices
Réalisation des exercices par les stagiaires
- 12 h 30 - 14 h 00 Repas
- 14h 00 - 16 h 00 Attitude extravertie vers Attitude introvertie
Ce qu'il ne faut pas faire - Ce qu'il n'est pas utile de faire- Ce qu'il faut faire
Présentation pratique des exercices
Réalisation des exercices par les stagiaires
- 16 h 00 - 17 H 30 Attitude introvertie vers Attitude de base
Ce qu'il ne faut pas faire - Ce qu'il n'est pas utile de faire - Ce qu'il faut faire
Présentation pratique des exercices
Réalisation des exercices par les stagiaires