

## Renforcement musculaire et prévention de l'inactivité physique

Formateur : Kévin RICHARD EALET, MKDE

### DESCRIPTION DE FORMATION :

L'inactivité physique est un véritable problème de santé publique, elle concerne un quart de la population mondiale. Ce manque d'activité physique est à l'origine, selon les pays de 2 à 3 % des dépenses nationales de santé, sans prendre en compte les coûts liés à la santé mentale et les troubles musculosquelettiques. En France malgré ce constat, elle continue de progresser, touchant même les enfants. Les kinésithérapeutes par leurs fonctions, leur utilisation quotidienne du renforcement musculaire et de l'activité physique sont des acteurs incontournables du traitement de cette tendance. Cependant différentes études ont pu mettre en évidence :

- Un besoin de formation complémentaire dans les domaines de la promotion de la santé et des stratégies pour améliorer l'observance de l'activité physique
- Une faible connaissance, voire un malaise quant à l'application du renforcement musculaire chez des populations particulières (femmes enceintes, diabétiques, enfants, patients hypertendus).

Pour optimiser votre utilisation du renforcement musculaire, l'adapter à ces populations particulières et vous aider à prendre part à la prévention de l'inactivité physique nous proposons une formation pratique EBP (pratiques fondées sur les preuves) de deux jours. Grâce à différents ateliers pratiques et mises en situation nous espérons vous donner les moyens de proposer des actions sûres et efficaces à mettre en place dès le lendemain au cabinet et en dehors.

### OBJECTIFS :

- Développer des actions de prévention de l'inactivité physique
  - Analyser la prévalence de l'inactivité physique en France aujourd'hui
  - Identifier les bénéfices des activités physiques et sportives sur la santé
  - Imaginer des stratégies de promotion des activités physiques et sportives
- Construire un entraînement de renforcement musculaire adapté aux objectifs définis
  - Adapter les modalités de travail à son objectif
  - Développer une organisation sécuritaire du renforcement musculaire
  - Planifier un entraînement et sa progression
  - Expérimenter des entraînements de renforcement musculaire
- Adapter l'activité à des publics spécifiques : enfant, femme enceinte, diabétique, hypertendu

### FORMAT ET DURÉE :

La formation se déroule sur 2 journées pour un total de 14 heures de formation.

### DÉROULÉ DE LA FORMATION:

#### Jour 1

8h30 – 12h :

Accueil des stagiaires

#### Introduction

Présentation de la formation

#### I - Activité physique et renforcement musculaire : un levier de santé publique

A - Physiologie musculaire : réflexion par groupe et rappel de connaissances

- La cellule musculaire
- La contraction musculaire
- Les mécanismes de progression de la force

B – La prévalence et l'impact sur la santé de l'inactivité physique : quizz

C - (Re)démarrer une activité physique

- Présentation du modèle transthéorique de changement de comportement : une piste pour aider nos patients à sortir de l'inactivité physique
- Créer un projet de promotion de l'activité physique

## **II - Renforcement musculaire : sa planification en fonction des objectifs définis**

A – Les différents objectifs du renforcement musculaire : atelier coopératif

14h - 17h :

B - Les modalités du renforcement musculaire : revue et mise en adéquation avec ses objectifs

C- L'intensité de travail

Quantifier la charge de travail : atelier pratique

Calculer une résistance maximale : atelier pratique

D – Planification et progression

Création d'un entraînement de renforcement musculaire et définition des axes de progression : Travail en groupe

### **Jour 2**

8h45 - 12h

Bilan de la journée 1

Mise en pratique de la séance réfléchi la veille et apport de connaissances

- Echauffement
- Corps de séance
- Séance à 1 mois

## **III – Renforcement musculaire et publics spécifiques**

A – Le renforcement musculaire chez l'enfant

- Visionnage d'un programme stéréotypé
- Débat autour des questions de sécurité sur le renforcement musculaire chez l'enfant / adolescent
- Apport de connaissances sur les recommandations dans la pratique du renforcement musculaire chez les enfants

14h - 17h30

B – Le renforcement musculaire chez la femme enceinte

- Atelier de réflexion sur les adaptations du renforcement musculaire et des activités physiques en général à apporter chez la femme enceinte
- Apport d'informations sur les recommandations dans la pratique du renforcement musculaire et des activités physiques chez les femme enceinte
- Proposition et mise en application d'un entraînement

C – Le renforcement musculaire chez le diabétique

- Atelier de réflexion par groupe sur les possibles difficultés rencontrées dans la prise en charge de patients diabétiques
- Apport d'informations sur les recommandations dans la pratique du renforcement musculaire et des activités physiques chez les diabétiques
- Proposition et mise en application d'un entraînement sous forme de circuit training

D – Le renforcement musculaire chez le patient hypertendu

- Atelier de réflexion par groupe sur les possibles difficultés rencontrées dans la prise en charge de patients hypertendus
- Apport d'informations sur les recommandations dans la pratique du renforcement musculaire et des activités physiques chez les patients hypertendus
- Proposition et mise en application d'un entraînement

Bilan de la formation