



FORMATIONS

## **MOUVEMENT CONTROLE : ANALYSE ET EDUCATION THERAPEUTIQUE**

### **NATURE DE L'ACTION DÉFINIE À L'ARTICLE L.6313-1 DU CODE DU TRAVAIL :**

- Action d'adaptation et de développement des compétences professionnelles

### **PRE REQUIS**

- Masseurs Kinésithérapeutes DE

### **OBJECTIFS**

- Maîtriser les fondements théoriques et pratiques des différents mouvements de la vie quotidienne : marcher, sauter, ramper, grimper
- Analyser les forces & faiblesses motrices d'un patient au regard d'un objectif précis
- Mettre en place un plan d'action adapté au patient et à l'objectif établi
- Mettre en œuvre une rééducation grâce aux principes, outils et stratégies liés à la physiologie du mouvement
- Analyser l'évolution du patient face à la mise en œuvre du plan d'action
- Adapter le plan d'action en fonction de l'analyse effectuée et grâce aux outils enseignés

### **DURÉE DE L'ACTION DE FORMATION**

- Blended Learning
  1. E-learning (12h théoriques avec vidéos et manuel de formation)
  2. Présentiel (18h pratiques réparties sur 2,5 jours)



FORMATIONS

## **PROGRESSION PÉDAGOGIQUE**

Notre méthode est basée sur toute la gamme de mouvements biologiquement naturels de l'Être humain : marcher, s'équilibrer, courir, sauter, ramper (les mouvements au sol au sens large), grimper, soulever, porter, lancer, attraper...

L'objectif premier est de redonner les compétences de mouvement, la confiance et la condition physique requises pour les situations pratiques de la vie réelle. Notre système est basé sur l'adaptabilité et l'efficacité.

Cette formation a pour vocation d'apporter une nouvelle approche pratique de la réhabilitation pour les kinésithérapeutes.

L'apprenant découvrira les fondements de la méthode, ses principes et ses champs d'application. Il fera l'acquisition de connaissances globales et apprendra à effectuer et enseigner des mouvements techniques et leurs variations. L'apprenant développera des compétences telles que l'observation, l'analyse et la correction des mouvements afin de les adapter au patient.

A l'issue de la formation, l'apprenant aura la capacité d'enseigner selon la méthode enseignée, mais également d'en utiliser les principes et mouvements pour enrichir ses différents pratiques thérapeutiques.

## **LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Accueil des apprenants dans une salle entièrement équipée et dédiée à la pratique
- Manuel de formation sous forme PDF (fourni en amont)
- Vidéos techniques (fournies en amont)
- Pratique et correction des mouvements
- Mises en situation
- Questions à choix multiples - Test QCM

## **L'ENCADREMENT**

- Hugo COLIN, Licence en Management du Sport, Certification Movnat Trainer Niveau 3
- Nicolas KHALIL, Masseur-kinésithérapeute DE, Thérapie Manuelle du Sport, DU de Nutrition et Micronutrition, Intervenant à l'IFMK d'Alsace
- Manuel GAVELLE, Masseur-Kinésithérapeute, Ostéopathe DO

MKNG Formations SAS au capital de 1000€  
13 rue de la Tanche 67000 STRASBOURG  
[www.mkngformations.fr](http://www.mkngformations.fr) [mkngformations@gmail.com](mailto:mkngformations@gmail.com)  
Déclaration d'activité n°44670597367 -NAF8559A  
SIRET : 829.474.196.00021



FORMATIONS

## PROGRAMME

### E-learning - 12h

Les supports sont hébergés sur une plateforme d'e-learning. Les apprenants reçoivent un accès à un espace personnel leur permettant, ainsi qu'aux formateurs, une traçabilité sur l'apprentissage. Les QCM sont hébergés sur cette même plateforme.

#### **1/ Manuel de formation - 6 parties - 10h**

Objectifs : Découvrir et comprendre les bases théoriques et physiologique du Mouvement

Moyens : Manuel de formation - Temps de lecture estimé de 10h

#### **2/ Vidéos - 2h**

Contenu des vidéos

##### **• Bouger au sol**

Objectifs : Découvrir et savoir enseigner les mouvements au sol.

Comprendre les bonnes pratiques et les erreurs courantes.

Moyens : 7 vidéos - 32 minutes

##### **• S'équilibrer**

Objectifs : Découvrir et savoir enseigner les mouvements d'équilibre.

Comprendre les bonnes pratiques et les erreurs techniques courantes.

Moyens : 3 vidéos - 10 minutes

##### **• Franchir**

Objectifs : Découvrir et savoir enseigner les mouvements de franchissement

Comprendre les bonnes pratiques et les erreurs techniques courantes.

Moyens : 1 vidéo - 8 minutes

##### **• Sauter**

Objectifs : Découvrir et savoir enseigner les mouvements de sauts.

Comprendre les bonnes pratiques et les erreurs techniques courantes.

Moyens : 5 vidéos - 20 minutes

##### **• Porter & soulever**

Objectifs : Découvrir et savoir enseigner les mouvements de porter & soulever

Comprendre les bonnes pratiques et les erreurs techniques courantes.

Moyens : 3 vidéos - 10 minutes

##### **• Lancer & attraper**

Objectifs : Découvrir et savoir enseigner les mouvements de lancer et attraper

Comprendre les bonnes pratiques et les erreurs techniques courantes.

Moyens : 5 vidéos - 15 minutes



FORMATIONS

- **Grimper**

Objectifs : Découvrir et savoir enseigner les mouvements de grimpe.

Comprendre les bonnes pratiques et les erreurs techniques courantes.

Moyens : 9 vidéos - 25 minutes

- **Présentiel - 18h**

- **Vendredi : 14h à 18h**

**14h** : Arrivée des participants

Objectifs : Présentations des participants, du formateur et de la formation

Moyens : Prise de parole et exposé théorique

**14h30** : Echauffement

Objectifs : Préparer le corps et l'esprit à une pratique physique

Moyens : Exercices proposés par le formateur avec et/ou sans la mise à disposition de matériel

**14h45** : Mouvements au sol

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements au sol
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements au sol
- Découvrir des variations de mouvements au sol adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements au sol secondaires
- Savoir corriger les mouvements au sol
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public
- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie

**16h45** : Equilibre

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements d'équilibre
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements d'équilibre
- Découvrir des variations de mouvements d'équilibre adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements d'équilibre secondaires
- Savoir corriger les mouvements d'équilibre
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public
- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de



FORMATIONS

la théorie

**17h50** : Bilan

Objectifs : Etablir un récapitulatif de la journée et relever les points de vigilance

Moyens : Echanges collectifs oraux et conclusion du formateur

**18h00** : Fin de journée

\*\*\*\*\*

• **Samedi : 9h à 13h - 14h à 17h**

**9h** : Echauffement

Objectif : Préparer le corps et l'esprit à une pratique physique

Moyen : Exercices proposés par le formateur avec et/ou sans la mise à disposition de matériel

**9h15** : Sauts

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements de sauts
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements de sauts
- Découvrir des variations de mouvements de sauts adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements de sauts secondaires
- Savoir corriger les mouvements de sauts
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public
- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie

**10h45** : Mises en situation - groupe 1 (3 personnes)

Objectifs : Vérifier la bonne mise en application des principes de la méthode

Moyens : Mise en situation individuelle sur un thème préalablement abordé

Les apprenants non évalués jouent le rôle de patients

Bilan individuel personnalisé par le formateur et temps d'échange collectif autour des mises en situation effectuées.

**12h05** : Grimpe (partie 1)

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements de grimpe
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements de grimpe
- Découvrir des variations de mouvements de grimpe adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements de grimpe secondaires
- Savoir corriger les mouvements de grimpe
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public



FORMATIONS

- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie

**13h** : Pause déjeuner

**14h** : Franchissements

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements de franchissements
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements de franchissements
- Découvrir des variations de mouvements de franchissements adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements de franchissements secondaires
- Savoir corriger les mouvements de franchissements
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public
- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie

**14h45** : Lancers et « attrapés »

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements de lancers & « attrapés »
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements de lancers & « attrapés »
- Découvrir des variations de mouvements de lancers & « attrapés » adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements de lancers & « attrapés » secondaires
- Savoir corriger les mouvements de lancers & « attrapés »
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public
- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie

**15h30** : Mise en situation - Groupe 2 (3 personnes)

Objectifs : Vérifier la bonne mise en application des principes de la méthode

Moyens : Mise en situation individuelle sur un thème préalablement abordé

Les apprenants non évalués jouent le rôle de patients

Bilan individuel personnalisé par le formateur et temps d'échange collectif autour des



FORMATIONS

mises en situation effectuées.

**16h50** : Bilan

Objectifs : Etablir un récapitulatif de la journée et relever les points de vigilance

Moyens : Echanges collectifs oraux et conclusion du formateur

**17h00** : Fin de journée

\*\*\*\*\*

• **Dimanche : 9h à 12h30 - 14h00 à 17h30**

**9h** : Echauffement

Objectifs : Préparer le corps et l'esprit à une pratique physique

Moyens : Exercices proposés par le formateur avec et/ou sans la mise à disposition de matériel

**9h15** : Grimpe (partie 2)

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements de grimpe
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements de grimpe
- Découvrir des variations de mouvements de grimpe adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements de grimpe secondaires
- Savoir corriger les mouvements de grimpe
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public
- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie

**10h05** : Porters & soulevés

Objectifs :

- Savoir effectuer correctement les mouvements de porters & soulevés
- Découvrir des outils de mise en oeuvre des mouvements de porters & soulevés
- Découvrir des variations de mouvements de porters & soulevés adaptées au patient
- Enrichir son répertoire de mouvements de porters & soulevés secondaires
- Savoir corriger les mouvements de porters & soulevés
- Mettre en oeuvre la méthode en fonction d'un public
- Maîtriser la mise en pratique des principes de progression/régression

Moyens :

- Présentation technique et exercices collectifs
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie

**10h50** : Mises en situation - groupe 3 (2 personnes)

Objectifs : Vérifier la bonne mise en application des principes de la méthode



FORMATIONS

Moyens : Mise en situation individuelle sur un thème préalablement abordé

Les apprenants non évalués jouent le rôle de patients

Bilan individuel personnalisé par le formateur et temps d'échange collectif autour des mises en situation effectuées.

**11h40** : Mises en situation - groupe 4 (2 personnes)

Objectifs : Vérifier la bonne mise en application des principes de la méthode

Moyens : Mise en situation individuelle sur un thème préalablement abordé

Les apprenants non évalués jouent le rôle de patients

Bilan individuel personnalisé par le formateur et temps d'échange collectif autour des mises en situation effectuées.

12h30 : Pause déjeuner

**14h** : Tests d'aptitudes

Objectifs : Vérifier que l'apprenant maîtrise suffisamment les mouvements de ce niveau de formation pour pouvoir démontrer des formes techniques correctes à ses patients.

Moyens : Tests d'aptitudes physiques portant sur les mouvements de la méthode.

**16h30** : Mises en situation collective sur les combos

Objectifs : Vérifier que l'apprenant maîtrise la mise en place des outils de globalisation

Moyens : Création collective de combos (outils de globalisation). Les élèves non évalués jouent le rôle de patients

**17h15** : Bilan général et remise des certifications

Objectifs : Etablir un récapitulatif de la journée et de la formation et relever les points de vigilance

Moyens : Echanges collectifs oraux et conclusion du formateur





FORMATIONS

## **SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME**

- Feuilles de présence
- Questions écrites ( QCM )
- Mises en situation
- Examen continu portant sur les qualités d'exécution des mouvements et la connaissance de la théorie
- Tests d'aptitude physique

## **ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES**

- **Questionnaire de pré-formation**
- Évaluation des stagiaires de la formation à l'aide d'un questionnaire
- A l'issue de la formation, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera délivrée aux stagiaires sous réserve qu'ils réussissent l'examen final