

# **Développer la force en rééducation : Comprendre et maîtriser les bases d'un renforcement musculaire accessible à tous - Application aux membres inférieur chez l'adulte**

## **Description de l'action**

Le renforcement musculaire constitue une approche active incontournable en rééducation, particulièrement dans la prise en charge des pathologies musculosquelettiques. Il joue un rôle central dans le maintien de la fonction, la prévention des récives, et l'autonomisation du patient. Pourtant, de nombreux kinésithérapeutes rapportent un manque de repères pratiques et théoriques pour intégrer efficacement cette approche dans leur quotidien clinique.

Cette formation s'adresse aux masseurs-kinésithérapeutes et se focalise sur le renforcement musculaire du membre inférieur chez l'adulte, en contexte post-traumatique, post-opératoire ou dans le cadre de pathologies chroniques fréquentes. Elle s'inscrit pleinement dans la dynamique de transformation des pratiques en kinésithérapie, en mettant l'accent sur une prise en charge fonctionnelle, individualisée et active.

## **Objectifs pédagogiques**

- Comprendre les bases de la production de force chez l'adulte, ainsi que la plasticité du système neuromusculaire en réponse à l'entraînement.
- Identifier les principaux mécanismes physiopathologiques à l'origine des déficits de force du membre inférieur
- Maîtriser les exercices adaptés au renforcement musculaire des segments du membre inférieur, en choisissant les variantes selon les déficits identifiés.
- Adapter les modalités d'un exercice de renforcement (type de contraction, tempo, intensité, volume, méthode) aux objectifs fonctionnels du patient, selon les recommandations et les données actuelles de la science.
- Construire un programme individualisé de renforcement musculaire des membres inférieurs pour un patient adulte et son intégration dans une démarche de soin active.
- Savoir planifier des séances dans le temps pour des rééducations de longue durée
- Mettre en œuvre une évaluation clinique de la force musculaire du membre inférieur, en

connaissant les outils disponibles, leurs limites, et leur rôle dans le diagnostic kinésithérapique.

- Éduquer le patient et favoriser son autonomie, en lui proposant des outils simples de renforcement utilisables à domicile.

## DEROULEMENT / PRE-REQUIS / EFFECTIFS

Date et volume: du 30 au 31 octobre 2025 – 16h

Public : Masseurs-kinésithérapeutes diplômés.

Nombre minimum de participants 10 et maximum 20

Formateur : Simon Barrué-Belou

## SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Questionnaire pré-formation (J-7)
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situations.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Questionnaire post-formation de vérification des acquis (J+30)

## RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Tableau / paperboard
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets et mises en situations basées sur l'expérience des stagiaires
- Jeux de rôle
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## Développer la force en rééducation

Comprendre et maîtriser les bases d'un renforcement musculaire accessible à tous - Application au membre inférieur chez l'adulte

Parmi l'ensemble des techniques utilisées en rééducation, le renforcement musculaire est une de celles qui ont montré les plus hauts niveaux d'efficacité, reconnus par la science et observés par l'expérience. Il fait partie des thérapies dites "actives" qui sont promues par les institutions de santé publique. Il permet de traiter de nombreuses pathologies et constitue un moyen de prévention majeur. Les kinésithérapeutes sont amenés à développer la force, pour les patients les plus fragiles comme pour les athlètes de haut niveau, avec des objectifs très divers qui vont du maintien de l'autonomie à la performance sportive. Si le renforcement est pour partie réalisé au cours des séances de kinésithérapie, il doit également être poursuivi par le patient, en autonomie, sous la prescription et la supervision des thérapeutes.

Après avoir évalué les déficits du membre inférieur et défini les axes de travail, les kinésithérapeutes sont donc amenés à choisir des exercices, à définir des modalités de réalisation, à corriger les patients, mais aussi à programmer les séances les unes par rapport aux autres, afin que le renforcement soit efficient. Ils ont donc besoin de bases théoriques en physiologie neuromusculaire et en biomécanique mais aussi de connaissances pratiques qui leur permettent de mieux traiter leurs patients.

Avec l'appui permanent des références scientifiques, cet enseignement orienté vers l'application clinique permet d'optimiser la pratique en renforcement musculaire du membre inférieur chez l'adulte pour tous les kinésithérapeutes, quel que soit leur contexte d'exercice et les possibilités matérielles dont ils disposent.

Dans l'ensemble des mises en situation, les cas cliniques et exercices proposés sont centrés sur des situations de rééducation du membre inférieur chez l'adulte.

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation
J O U R  1	8h30 - 9h	<b>Accueil des participants</b> Formalités administratives.  <b>Recueil des formulaires</b> de caractérisation des participants et d'évaluation des connaissances préalables.		Questionnaires d'évaluation des connaissances préalables
	9h - 9h30	<b>Structuration de la formation</b> A travers un exemple d'exercice réalisé par les participants, les différentes parties de la formation seront identifiées dans le but de donner du sens et une implication pratique directe. But : identifier les liens entre les besoins pratiques et les enseignements prodigués. Co-construire le plan entre apprenants et enseignant.	30 min : <b>Mise en situation 1</b>  Les participants (en salle de musculation) réalisent un exercice et nous listons l'ensemble des caractéristiques liées à la bonne réalisation ou aux principes théoriques. => les participants sont impliqués dans la structuration-même de la formation.	-

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation
J O U R  1	9h30 - 10h15	<p><b>Mécanique musculaire et Physiologie neuromusculaire - rappel des bases</b></p> <p>Cette partie rappelle ou met à jour les connaissances fondamentales des professionnels. Il s'agit d'approfondir des notions qu'il est nécessaire de maîtriser pour comprendre la suite de la formation.</p>	45 min : <b>Présentation</b> avec support	Quiz en ligne
	10h15 - 10h45	<p><b>Plasticité du système neuromusculaire à l'entraînement</b></p> <p>Cette partie permet aux kinésithérapeutes de découvrir l'état actuel de la connaissance scientifique sur la plasticité à l'entraînement, notion qui n'est pas systématiquement enseignée en formation initiale mais qui constitue les fondements des techniques à utiliser dans la prise en charge des patients.</p>	30 min : <b>Présentation</b> avec support	Quiz en ligne
	10h45 - 11h	Quiz sur les 2 parties précédentes		
	11h - 12h00	<p><b>Mouvements de base du membre inférieur</b></p> <p>But : connaître la biomécanique de chaque mouvement du membre inférieur chez l'adulte : Structures impliquées ? Corriger la réalisation par les patients ? Quel mouvement pour quel patient ?</p>	60 min : <b>Mise en situation 2</b>	QCM
	12h - 12h15	<p><b>Questions-réponses</b> sur la matinée d'enseignement</p>	Echanges	
12h15 - 13h30	Repas			

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation	
<b>J O U R  1</b>	13h30 - 14h	<p><b>Augmenter la charge de travail : Le volume et l'intensité</b> Les connaissances scientifiques sont en décalage avec les pratiques cliniques en ce qui concerne les charges de travail nécessaires au gain de force. But : il s'agit ici d'aborder les différents leviers à disposition des kinésithérapeutes pour pratiquer selon les données de la science. Ces moyens comprennent notamment l'éducation et le suivi des patients pour qu'ils réalisent du renforcement en autonomie.</p>	30 min : <b>Présentation</b> avec support	QCM	
	14h30 - 16h	<p><b>Prescrire le renforcement (partie 1)</b>  Cette partie vise à permettre aux kinésithérapeutes de choisir les types d'exercices, les amplitudes à utiliser mais aussi les modes de contractions et les modalités d'exécution, adaptés à leur contexte et à leurs patients..</p>	<p>30 min : <b>Mise en situation 3</b>  Participants répartis en 4 ou 5 groupes. Ils doivent proposer des exercices de renforcement et les contextualiser dans des cas cliniques. Ils réalisent une démonstration devant l'ensemble de la promotion. Chaque détail est scruté, interrogé et doit être justifié. Pour illustrer les explications, le formateur utilise des diapositives déjà prêtes qui font écho à la notion évoquée et sollicite le groupe pour faire émerger des éléments de réponse de manière collective.</p>	QCM	
	16h - 16h15	Pause			
	16h15 - 16h45	Evaluation QCM sur les 3 parties précédentes			

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation
J O U R  1	16h45 - 17h15	<p><b>Evaluer la force en rééducation</b> L'évaluation est le préalable à la mise en place d'une stratégie de traitement. Elle constitue un élément du raisonnement clinique et s'intègre dans le diagnostic kinésithérapique. But : présenter aux praticiens les outils de référence pour la mesure de force, les méthodes d'évaluation, les valeurs normatives auxquelles comparer les patients mais aussi les biais et les limites des évaluations de force. Il s'agira de montrer comment le praticien peut se baser sur des données objectives pour guider son traitement mais aussi en quoi ceci participe à une transformation des pratiques de la profession qui est recommandée par la science et encouragée par le</p>	30 min : <b>Présentation</b> avec support	Quiz en ligne
	17h15 - 17h45	<p><b>Les outils d'aide au renforcement</b> Différents outils sont à même d'aider kinésithérapeutes et patients dans le développement des capacités de force. But : cette partie vise à présenter ces outils, en fonction des contextes d'exercices, du type de patient et des ressources matérielles disponibles. Il s'agira de comprendre quels sont les avantages et les limites de chacun mais surtout d'envisager comment le praticien peut optimiser ses résultats avec les patients et en quoi ils permettent de travailler en autonomie.</p>	30 min : <b>Présentation</b> avec support	Interrogation orale de chaque participant le lendemain, lors de la session pratique sur cette thématique
	17h45 - 18h	<b>Questions réponses</b> sur l'après-midi d'enseignement	Echanges	

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation	
J O U R  2	9h - 9h45	<p><b>Utilisation des outils</b> Electrostimulation, Feedback force et d'activité électromyographique. But : cette partie vise à mettre en application les notions enseignées précédemment et d'apporter les notions pratiques nécessaires à la bonne utilisation des outils.</p>	<p>45 min : <b>Mise en situation 4</b></p> <p>Application pratique En salle de musculation, les outils sont manipulés par les participants et sont appliqués entre eux lors d'exercices appliqués à des cas pratiques.</p>	Interrogation orale de chaque participant	
	9h45 - 10h45	<p><b>Prescrire le renforcement</b> (partie 2) Cette partie vise à enseigner les principes sur lesquels la prescription du renforcement musculaire doit s'appuyer ainsi que les situations et contextes qui nous obligent à adapter notre prescription dans le but d'optimiser notre efficacité.</p>	<p>30 min : <b>Présentation</b> avec support 30 min : <b>Echanges</b> sur 2 cas cliniques</p>	Quiz en ligne	
	10h45 - 11h	Pause			
	11h - 11h30	<p><b>Les méthodes de développement de la force</b> Après avoir identifié les déficits des patients, le kinésithérapeute doit développer une ou des qualités neuromusculaires telles que l'endurance de force, la force maximale ou encore la puissance. Pour ce faire, il doit se baser sur des méthodes d'entraînement spécifiques à chaque qualité et les adapter au contexte de son patient. But : cette partie vise à enseigner les bases théoriques des différentes méthodes d'entraînement, dans le but d'en connaître les avantages, les limites qui permettront au kinésithérapeute de choisir le moyen le plus adapté à son patient.</p>	<p>30 min : <b>Présentation</b> avec support</p>	Quiz en ligne	

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation
J O U R  2	11h30 - 12h15	<p><b>Pratique des méthodes de développement de la force</b></p> <p>But : cette partie vise à aborder les aspects pratiques des méthodes d'entraînement, en mettant en situation les participants</p>	<p>45 min : <b>Mise en situation 5</b></p> <p>Participants répartis en 4 ou 5 groupes. Ils doivent proposer des exercices de renforcement en ciblant une méthode de renforcement et les contextualiser dans des cas cliniques.</p> <p>Dans chaque groupe, 1 participant réalise l'exercice selon la méthode choisie et le reste du groupe adapte et corrige. Ils réalisent une démonstration devant l'ensemble de la promotion.</p> <p>Pour illustrer les explications, le formateur utilise des diapositives déjà prêtes qui font écho à la notion évoquée et sollicite le groupe pour faire émerger des éléments de réponse de manière collective.</p>	Quiz en ligne
	12h15 - 12h30	Quiz sur les 3 parties précédentes		
	12h15 - 13h30	Repas		
	13h30 - 13h45	<b>Questions-réponses</b> sur la matinée	Echanges	-

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation
J O U R  2	13h45 - 14h15	<p><b>Les facteurs psychologiques</b> de l'entraînement en force. Pour rééduquer les patients qui nécessitent un travail de force, le kinésithérapeute peut être face à des profils psychologiques et comportementaux très différents. Le travail de la force étant difficile et son optimisation pour traiter les pathologies nécessitant de pousser les patients, une bonne connaissance des profils et des stratégies adaptées à chaque profil est nécessaire pour la réussite du traitement, que ce soit pour les séances réalisées en présence du kinésithérapeute ou pour le contenu réalisé en autonomie.</p> <p>But : cette partie vise à partager et enseigner une expérience de terrain qui concerne tous types de patients, des plus fragiles dans un contexte de maintien de l'autonomie aux sportifs du plus haut niveau.</p>	30 min : <b>Présentation</b> avec support	QCM
	14h15 - 15h45	<p><b>Prescrire le renforcement</b> (partie 3) But : Cette partie vise à manipuler et à pratiquer l'ensemble des notions vues au cours de la formation et de les appliquer. Il s'agit d'intégrer l'ensemble des éléments évoqués depuis le début de la formation, qu'ils soient théoriques ou pratiques. Pour l'autonomisation des patients, comme pour les traitements réalisés sous supervision, de nombreuses situations cliniques qui concernent des pathologies des membres inférieurs seront évoquées et les participants seront mis en situation de traitement.</p>	<p>1h 30 : <b>Mise en situation 6</b></p> <p>Participants répartis en 4 ou 5 groupes. Ils doivent proposer des exercices de renforcement qui répondent aux cas cliniques présentés. Dans chaque groupe, 1 participant réalise l'exercice et le reste du groupe adapte et corrige. Ils réalisent une démonstration devant l'ensemble de la promotion en précisant l'ensemble des éléments qui ont guidé l'ensemble de leurs choix. Le formateur commente, questionne et corrige. Il effectue des rappels réguliers aux notions enseignées précédemment. Il justifie sur le plan scientifique et par son expérience, ses choix de praticien.</p>	QCM
	15h45 - 16h	Pause		
	16h - 16h15	Evaluation QCM sur l'ensemble des 2 journées de formation		

	Durée de la séquence	Thématiques et Objectifs	Méthodes ou moyens pédagogiques	Mode d'évaluation
<b>J O U R  2</b>	16h15 - 16h30	Rappel des <b>messages clefs de la formation</b>	15 min : <b>Présentation</b> avec support	-
	16h30 - 17h	<b>Questions-réponses</b> <b>Réalisation des formalités administratives</b>	Echanges	-
Suite à la formation : Evaluation du contenu de formation par les participants				