

# Place à la musculation dans le suivi des patients PC

## Compétences visées

À l'issue de cette formation, les participants :

- Sauront mettre en pratique des programmes de musculation adaptés aux capacités et au projet de patients Paralysés Cérébraux

## Objectifs

### Construire un projet de musculation adapté au sujet

- Déterminer les priorités et définir les objectifs
- Construire un protocole de musculation
- Définir les moyens mis en œuvre

### Être capable de réaliser le protocole de musculation en fonction des objectifs

- Maîtriser des savoir-faire théoriques : protocole de musculation, circuit training, HIIT (High Intensity Interval Training)
- Maîtriser des savoir-faire pratiques : maîtriser les variables : charge, séries, répétitions, muscles ciblées, type d'exercices, ordre des exercices, matériels utilisés
- Soutenir l'autonomie du sujet et maintenir son indépendance
- Savoir interagir avec l'entourage pour qu'il soit au soutien du projet du sujet

## Programme

### Apports théoriques :

- Connaissances dans le domaine de la musculation : indications, méthodes
- Connaissances sur les différents protocoles de musculation et les variables à maîtriser
- Les outils d'évaluation, définition des objectifs du point de vue du sujet et de celui du professionnel

### Pratique :

- Expérimenter différents protocoles de musculation
- Tester du matériel de musculation (élastiques, SwissBall, Sangles de suspension, Kettlebell)
- Animer une séance de musculation pour des sujets atteints de paralysie cérébrales de type I à IV d'après la GMF-CS

## Modalités d'évaluations

Au cours de la formation, les participants seront évalués sur les connaissances théoriques à l'aide de questionnaires. Des mises en situation pratique évalueront leurs compétences. À la fin de la formation, un questionnaire d'évaluation et de satisfaction sera proposé.

## Modalités pédagogiques

La formation alterne des temps d'apports théoriques et pratiques entre participants et en situation réelle.

14h de présentiel



213 Rue Saint Charles,  
Paris :  
11 et 12 septembre 2025



Dijon :  
5 et 6 décembre 2025

Tarif : 565 €  
(repas non compris)



### Pré-requis

Aucun

### Professionnels concernés

Masseurs-kinésithérapeutes,  
Enseignants en APA

Autres professionnels :  
nous contacter

### Intervenants

D. GUEDIN :  
Masseur-kinésithérapeute, cadre  
de santé, Master 2 APAS