



FORMATION MODULAIRE DE RÉATHLÉTISATION

Accompagner vos sportifs blessés

GAINAGE FONCTIONNEL

AVEC JÉRÔME BAICRY

FORMATION RÉATHLÉTISATION

GAINAGE FONCTIONNEL

Par Jérôme BAICRY

Kinésithérapeute du sport et formateur

Concepteur des PROPRIOFOOT

Contenus de formation

- Définitions et origine du gainage
- Notions biomécaniques, physiologiques et anatomiques du caisson abdominal
- Physiopathologies liées au rachis
- Tests d'évaluation du gainage
- Principes fondamentaux de progression
- Protocoles d'évolution d'exercices :
 - Gainage individuel ou assisté
 - Outils proprioceptifs
 - Intégration du gainage cervical
 - Intégration du gainage dynamique
- Prévention des blessures

