



FORMATION MODULAIRE DE RÉATHLÉTISATION

Accompagner vos sportifs blessés

**PROPRIOCEPTION DE LA
CHEVILLE**

AVEC JÉRÔME BAICRY

FORMATION RÉATHLÉTISATION

PROPRIOCEPTION DE LA CHEVILLE

Par Jérôme BAICRY

Kinésithérapeute du sport et formateur
Concepteur des PROPRIOFOOT

Contenus de formation

- Définitions et origine de la proprioception
- Notions biomécaniques, physiologiques et anatomiques de la cheville
- Physiopathologies liées à la cheville
- Étapes de retour à l'activité (soins, rééducation, réathlétisation et retour au sport)
- Principes de progression / protocoles : évolution d'exercices de la décharge complète, de la décharge partielle vers la charge complète
 - Outils proprioceptifs
 - Principes de double tâche
 - Proprioception dynamique
- Prévention des blessures

