



FORMATION MODULAIRE DE RÉATHLÉTISATION

Accompagner vos sportifs blessés

RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE

AVEC JEAN-MICHEL GRAND

FORMATION RÉATHLÉTISATION

RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE

Par Jean-Michel GRAND

kinésithérapeute-osthéoopathe, formateur et
co-fondateur du concept GMC

Contenus de formation

- Notions biomécaniques et anatomiques de la ceinture scapulaire
- Physiopathologies liées à une l'épaule instable et de l'épaule conflictuelle
 - Défaillance musculaire
 - Souplesse et mobilité réduite
 - Troubles posturaux
- Bilan de l'épaule pour identifier les profils à risque
- Étapes de la réathlétisation
 - Correction des déséquilibres
 - Renforcement musculaire des fixateurs
 - Contrôle dynamique
 - Travail proprioceptif
- Prévention des blessures

