



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

OPTIMISER LE RENFORCEMENT MUS- CULAIRE CHEZ LE LOMBALGIQUE

PROGRAMME

JOUR 1

2 jours - 15 heures - Pierre-Yves BOUHANA

- 8h30-9h :** Introduction et inventaire des problèmes rencontrés par les participants
- 9h-9h30 :** Etre à l'aise pour prescrire ses exercices, c'est possible !
- 9h30-10h30 :** Proposition de scénarios cliniques : Bilan et classification des patients proposés
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-12h :** Evaluation du contrôle moteur du complexe lombo-pelvien
- 12h-12h15 :** Réponses aux questions et discussion
- 12h15-13h30 :** Repas
- 13h30-14h :** Problématique de la lombalgie et du déconditionnement physique
- 14h-14h45 :** Réflexion sur l'analyse de l'activité du patient
- 14h45-16h :** Evaluation et travail des membres inférieurs
- 16h-16h15 :** Pause
- 16h15-17h15 :** Endurance musculaire du patient lombalgique et mise en pratique
- 17h15-17h30 :** Conclusion de la 1ère journée et réponse aux questions



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

OPTIMISER LE RENFORCEMENT MUS- CULAIRE CHEZ LE LOMBALGIQUE

PROGRAMME

JOUR 2

2 jours - 15 heures - Pierre-Yves BOUHANA

- 8h30-8h45 :** Retour sur le premier jour
- 8h45-9h15 :** Limites de l'endurance musculaire / réflexions selon la situation clinique
- 9h15-10h30 :** Développement de la force chez le patient lombalgique
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-12h15 :** Développement de la force chez le patient lombalgique (suite)
- 12h15-13h30 :** Repas
- 13h30-15h :** La puissance : l'élément oublié chez le lombalgique
- 15h-15h15 :** Pause
- 15h15-17h :** Organisation des séances : privilégier l'implication du patient
- 17h-17h15 :** Réponses aux questions
- 17h15-17h30 :** Conclusion de la formation



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

OPTIMISER LE RENFORCEMENT MUS- CULAIRE CHEZ LE LOMBALGIQUE

PROGRAMME

Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Evaluer les différentes capacités du système neuro-musculaire d'un patient
- Différencier les mécanismes physiologiques aboutissant à l'amyotrophie et à l'inhibition musculaire
- Différencier les méthodes permettant d'améliorer la trophicité musculaire après une pathologie/blessure, de diminuer l'inhibition neuro-musculaire après une pathologie/blessure, d'améliorer la force musculaire maximale après une pathologie/blessure, d'améliorer la vitesse de production de force et/ou vitesse gestuelle après une pathologie/blessure
 - Construire des séances de renforcement musculaire adaptées à la pathologie du patient
 - Déterminer l'exercice et les modalités de travail adaptés à la spécificité de chaque patient/chaque pathologie
 - Repérer les facteurs de récives en lien avec la pathologie d'un patient.

Moyens techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Les stagiaires seront accueillis dans une salle comprenant un espace adapté à la théorie (tables et chaises) et un espace dédié à la pratique (avec tables de soin, matériel nécessaire à la réalisation de la formation).

La formation alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

OPTIMISER LE RENFORCEMENT MUS- CULAIRE CHEZ LE LOMBALGIQUE

PROGRAMME

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques au cours desquels le formateur apporte ses connaissances
- Mise en situation avec démonstration de techniques par le formateur puis mise en pratique par binôme sous la surveillance du formateur
- Cas cliniques : cas pratiques proposés par le formateur avec réflexion en petit groupe et mis en commun

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées pour les 2 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation
- Remise d'attestation individuelle de formation

Modalités d'évaluation

- Avant la formation, un questionnaire "Mieux vous connaître" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- Les participants seront invités à visionner des vidéos préparatoires à la formation (plusieurs vidéos pour une durée d'1h30)
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de vérifier la bonne compréhension de ces vidéos et de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire servira également d'évaluation des compétences.
- Au cours de la formation, le formateur alternera phases théoriques, quizz, cas pratiques en binôme
- En fin de formation, un post-test permettra de voir les acquisitions en fonction des objectifs énoncés et les problèmes restants des participants
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à l'issue de la formation pour recueillir les appréciations liées à la formation, le formateur, la logistique



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

OPTIMISER LE RENFORCEMENT MUS- CULAIRE CHEZ LE LOMBALGIQUE

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 15h - Présentiel
- 16 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Dates : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 540€ - Prise en charge FIF PL & DPC possible

Formateur

- Pierre-Yves BOUHANA
- MKDE libéral depuis 2020
- Certifié à la méthode McKenzie - Membre d'OMT France

version du 08/01/2026

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973