



FORMA-STRUCTURE
5 RUE ALFRED DE VIGNY
59600 MAUBEUGE
SIRET 80128862200013

PROGRAMME EPAULE DU SPORTIF
--

DUREE : 2 JOURS, horaires : 8H30 à 12H30 et 13H30 à 17H30

J1 MATIN

8H30 A 9H00 THEORIE

Accueil / présentation et tests préformation

9H00 A 10H30 THEORIE

BILAN ET TESTS DE L'EPAULE

1. Rappels anatomiques.
2. Bilan clinique.
3. Tests orthopédiques.
4. Diagnostiques d'exclusions.

10H30 A 10H45 PAUSE

10h45 A 12H30 MISE EN PRATIQUE

- Dysfonctions sternoclaviculaires antérieure.
- Dysfonctions sternoclaviculaires postérieure.
- Dysfonctions sternoclaviculaires supérieure.
- Dysfonctions sternoclaviculaires inférieure.
- Dysfonctions acromio-claviculaires supérieure et rotation.

J1 APRES MIDI

13H30 A 15H45 PRATIQUE

- Dysfonction tête humérale assise.
- Dysfonction tête humérale décubitus dorsal.
- Traitement musculaire.
- Traitement tendineux.
- Traitement ligamentaire.

15H45 A 16H00 PAUSE

16H00 A 17H30 MISE EN PRATIQUE

Crochetage manuel.

Massages réflexes.

Techniques neuro-dynamiques.

Triggers Points

J2 MATIN

8H30 A 10H30 THEORIE

Liens MECA NEURO VASCU avec LE RACHIS CERVICAL ET L'ATM

- Neurologie de l'épaule.
- Vascularisation.
- Rapports avec les cervicales.

10H30 A 10H45 PAUSE

10H45 A 12H30 MISE EN PRATIQUE

- Techniques de drainage.
- Muscle omohyoïdien.
- Techniques de contentions.
- Techniques vasculaires de décongestion.

J2 APRES MIDI

13H30 A 15H45 THEORIE

BILAN ET TESTS DU COUDE ET POIGNET

- Rappels anatomiques.
- Bilan clinique.
- Tests orthopédiques.
- Diagnostiques d'exclusions.

RAPPORTS EPAULE-MAIN

15H45 A 16H00 PAUSE

16H00 A 17H30 MISE EN PRATIQUE

- Dysfonctions latéralités du coude.
- Techniques spécifiques de l'ulna.
- Dysfonctions tête radiale.
- Dysfonctions traumatiques du poignet.
- Subluxation du Lunatum.
- Colonne du pouce.
- Membrane interosseuse.

CONCLUSION ET TABLE RONDE

TESTS ET EVALUATION POST FORMATION