

<p align="center">PROGRAMME KINESIO TAPING</p>
--

DUREE : 3 JOURS, horaires : 8H30 à 12H30 et 13H30 à 17H30

JOUR 1 — BASES, MEMBRE INFÉRIEUR & RACHIS LOMBAIRE

J1 MATIN

8h30 – 10h30 • Introduction et fondamentaux

- Présentation du concept de K-Taping
- Rappels physiologiques : peau, fascia, chaîne musculaire
- Effets recherchés : proprioception, décompression, drainage, antalgie
- Différentes applications : correction musculaire, ligamentaire, mécanique, circulatoire

10h30 – 10h45 • Pause

10h45 – 12h30 • Cheville : techniques fondamentales

- Entorse (stabilité latérale & médiale)
- Tendinopathies : fibulaires, tibial antérieur, Achille
- Correction fonctionnelle (activation/inhibition musculaire)
- Techniques de drainage lymphatique en bandes fines

J1 APRÈS-MIDI

13h30 – 15H45 • Genou : contrôle patellaire & fonction musculaire

- Syndromes fémoro-patellaires
- Travail sur la patella (décompression, recentrage)
- Quadriceps : facilitation et inhibition
- Ligaments : technique d'apaisement / soutien

15H45 – 16h00 • Pause

16h00 – 17h30 • Bassin & lombaires

- Lombalgies aiguës et chroniques
- Correction de la charnière dorso-lombaire
- Techniques sur le TFL, moyen fessier, piriforme
- Applications croisées (“web”, étoile, bandes de décompression)

JOUR 2 — TRONC, MEMBRE SUPÉRIEUR & CAS CLINIQUES

J2 MATIN

8h30 – 10h30 • Cervicales & épaule du sportif

- Torticolis, cervicalgies, tensions du trapèze
- Prévention de l'épaule instable
- ACROMIO-CLAVICULAIRE : soutien et décompression
- Coiffe : supra-épineux, infra-épineux, subscapulaire
- Tendinopathies du biceps

10h30 – 10h45 • Pause

10h45 – 12h30 • Coude sportif

- Épicondylite (latérale & médiale)
- Correction mécanique du coude
- Décompression du tendon commun
- Approches combinées (muscle + fascia)

J2 APRÈS-MIDI

13h30 – 15H45 • Poignet & main

- Ténosynovites
- Syndrome du canal carpien (décompression + drainage)
- Poignet instable (bande ligamentaire)
- Techniques de correction digitale

15H45 – 16h00 • Pause

16h00 – 17h30 • Cas cliniques & synthèse

- Mise en situation en binôme
- Adaptation des protocoles selon la douleur & le mouvement
- Construction d'un plan de traitement complet
- Questions / réponses – validation des acquis