



osture
Pro

“Chaque voie du cerveau
mène à un muscle”

-Charles Sherrington

NEURO-APPLIQUÉE POUR LA PERFORMANCE SPORTIVE

JOUR 1

9h00 - 17h00

Introduction: La posture dans le contexte de la performance sportive

- Qu'est-ce que la posture et comment est-elle reliée au cerveau?
- La "bonne vs la "mauvaise" posture?
- Neuromécanique vs biomécanique
- Le système postural-Discussion sur les capteurs (yeux, peau, pieds)
- Discussion sur les voies du SNC pour le mouvement
- Comment le mouvement influe sur le développement du cerveau et la posture
- La théorie polyvagale et le système autonome

1.Pourquoi la posture est-elle importante pour la performance sportive?

- 1a. Les principales voies neurologiques du mouvement et les schémas d'activation des mécanismes neuronaux
- 1b. Le rôle du cervelet dans la qualité du mouvement
- 1c. Augmentation de la force et de la vitesse, réduction des risques de blessures
- 1d. Comment la posture peut affecter votre système autonome
- 1e. Influence sur la fréquence cardiaque.

2.Rôle de la Respiration et la performance sportive

- 2a. Mécanismes de la respiration
- 2b. Rôle du diaphragme avec exercices de renforcement et d'étirement
- 2c. Méthodes respiratoires pour augmenter la capacité pulmonaire
- 2d. Méthodes respiratoires pour augmenter la récupération

3.L'évaluation posturale

- 3a. Introduction à l'évaluation posturale
- 3b. Les différents profils posturaux et comment ils peuvent interférer avec l'équilibre, le timing et la qualité des mouvements
- 3c. Identifier les problèmes avec les yeux
- 3d. Test de patrons moteurs primaires pour améliorer la proprioception

JOUR 2

9h00 - 17h00

4.Portion pratique

- 4a. Comment pouvons nous influencer notre posture?
- 4b. Exercices pour les yeux
- 4c. Exercices pour patrons moteurs (description des exercices clés et du but postural de chacun)
- 4d. Discussion sur l'importance des dents/ de la mâchoire pour l'alignement postural et la performance sportive
- 4e. Comment augmenter instantanément la flexion de l'épaule, la mobilité, le squat, le bench press, le chin up, etc
- 4f. Comment intégrer des protocoles correctifs dans la conception de votre programme pour maximiser les résultats

5.Tests fonctionnels

- 5a. Overhead squat: Comment l'analyser et le corriger?
- 5b. Saut vertical bilatéral et unilatéral: Comment l'analyser et le corriger?

6.Les membres inférieurs : Protocoles d'entraînement pour optimiser le rôle des pieds, chevilles, ischio jambier et hanches dans le développement et le transfert de la puissance

- 6a. Proprioception et prise de conscience
- 6b. Mobilité et Activation
- 6c. Protocoles de musculation et applications dans le geste sportif
- 6d. Comment emmagasiner et transférer l'énergie élastique des fascias

7.Le bassin : Protocoles d'entraînement pour optimiser le rôle des abdominaux et des lombaires dans le développement et le transfert de la puissance

- 7a. Prise de conscience
- 7b. Mobilité et Activation
- 7c. Protocoles de musculations et application dans le geste sportif

8.Les membres supérieurs : Protocoles d'entraînement pour optimiser le rôle de la ceinture scapulaire et des bras dans le développement et le transfert de la puissance

- 8a. Prise de conscience
- 8b. Mobilité et Activation
- 8c. Protocoles de musculations et application dans le geste sportif





osture
Pro