

# PROGRAMME JOURNEE DE FORMATION

## PROPRIOCEPTION

### 1<sup>er</sup> jour

- 9h : Rappel anatomique du complexe articulaire du genou
- 9h45 : Rappel biomécanique
- 10h30 : Physiologie de la proprioception
- 11h : \* Proprioception en décharge totale  
\* Proprioception en décharge partielle  
\* Equilibre unipodal sur plan stable
- 12h30 : Repas
- 14h : Proprioception sur plan instable
- 14h30 : Proprioception extrinsèque contrôlée/libre
- 15h30 : Proprioception dynamique
- 16h30 : Réathlétisation
- 17h30 : Fin de journée

### 2<sup>ème</sup> jour

- 9h : Rappel anatomique du complexe articulaire de la cheville : -Articulation talo-crurale  
-Articulation sub-talienne  
-Articulation tibio-fibulaire
- 9h45 : Rappel biomécanique
- 10h30 : \* Proprioception en décharge totale  
\* Proprioception en décharge partielle  
\* Equilibre unipodal sur plan stable  
\* Proprioception sur plan instable
- 12h30 : Repas

- 14h :Proprioception sur plan instable suite et fin
- 14h30 :Proprioception extrinsèque contrôlée/libre
- 15h30 :Proprioception dynamique
- 16h 30 :réathlétisation
- 17H30 :Fin de journée