

Programme Action Taping Formation

1^{er} jour

9h -12h30:

- Evaluation des connaissances, pré-test
- Présentation du concept **ACTION TAPING FORMATION**
- Histoire, développement, applications
- Propriétés de la bande
- Effets thérapeutiques de ce concept
- Principes généraux d'application
- Etudes scientifiques
- Mise en place thérapeutique pour les techniques musculaires, ligamentaires et tendineuses.

14h-18h: Techniques musculaires :

- Principes de pose
- Toning / Detoning
- Bandes et applications sur les muscles suivants :
- Deltoïde, Trapèze, Biceps brachial, Triceps brachial, rhomboïde et fixateurs d'omoplate, quadriceps, fessiers, ischiojambiers et triceps sural
- Prise en charge du rachis

2^{ème} jour :

9h-12h30: Révision et discussion

Techniques ligamentaires :

- Introduction
- Techniques de pose
- Applications : genou, cheville et pied, épaule, coude et poignet

Techniques tendineuses :

- Introduction
- Techniques de pose
- Applications aux principales tendinopathies
- Applications : genou, cheville et pied, épaule, coude et poignet

14h à 18h:

Techniques antalgiques et vasculaires :

- Introduction
- Techniques de pose
- Applications aux oedèmes post-traumatiques et aux hématomes

Applications et stratégies thérapeutiques :

- Mise en œuvre des différentes techniques, techniques de taping combinées sur les pathologies
- Suivantes déchirure musculaire, entorse, tennis elbow, périostites, tendinopathies et
- Instabilités d'épaule, tendinopathies genou, cheville, pied, rachis dans son ensemble

Evaluation finale des connaissances, post-test