



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

## **Le SQUAT NEUROMOTEUR, OUTIL DE DIAGNOSTIC ET DE TRAITEMENT**

**DUREE : 3 JOURS, horaires : 8H30 à 12H30 et 14H00 à 18H00.**

### **J1 MATIN PRESENTATION INTRODUCTION ET PRINCIPES DE BASES**

#### **8H30 A 10H30 THEORIE**

Un mouvement avant un exercice  
Les Principes de bases  
Concept Etagement Articulaire  
Les archétypes corporels  
Le principe de tunnel

#### **10H30 A 10H45 PAUSE**

#### **10H45 A 12H30 Théorie et pratique du Squat**

Le squat à la loupe  
Les pierres angulaires du mouvement  
Le cercle vertueux du squat  
Erreurs et compensations  
Mise en pratique de la réalisation du squat et des différentes erreurs

### **J1 APRES MIDI TESTS ET CORRECTION**

#### **14H00 A 16H00 PRATIQUE**

- Obtenez votre squat et celui de vos patients
- Description des techniques thérapeutique utilisés
- Erreurs tests et exercice correctif erreurs pieds / genoux

#### **16H00 A 16H15 PAUSE**

#### **16H15 A 18H00 PRATIQUE**

- Erreurs tests et exercice correctif erreur hanche/ dos

## **J2 MATIN**

### **8H30 A 10H30 RESUME JOURNEE VEILLE + pratique**

Revue rapide des principes de bases  
Revue rapide des tests et correction abordés la veille  
Poursuite des exercices hanches et dos

### **10H30 A 10H45 PAUSE**

### **10H45 A 12H30 Théorie**

Application aux pathologies  
Début Analyse vidéo  
Mise en plan de plan de traitement pratique  
Tableau résumé Erreurs et correctifs

## **J2 APRES MIDI LES DIFFERENTS TYPE DE SQUAT**

### **14H00 A 16H00 PRATIQUE**

Les mauvaises croyances du Squat  
Présentation de chaque type de Squat  
Pratique

### **16H00 A 16H15 PAUSE**

### **16H15 A 18H00 PRATIQUE**

Pratique des différents Squats  
Mise en évidence des déficits et corrections

## **J3 Pour aller plus loin, les évolutions du Squat et pratique clinique**

### **8H30 A 10H30 RESUME DES DEUX JOURS + théorie**

- Les contre-indications vraies
- Présentation feuille Bilan
- Les mouvements évolutifs (Pistol/Fentes/sauts)
- L'importance du test Retest et du Feedback

### **9H30 A 10H30 PRATIQUE**

- Pistols
- Fentes
- Sauts
- Langage du thérapeute pour la correction

### **10H30 A 10H45 PAUSE**

### **10H45 A 12H30 PRATIQUE**

- Questions
- Pratique combine Squat, déficits, tests, corrections

## **J3 APRES MIDI CLINIQUE**

### **13H30 A 16H30 PRATIQUE CLINIQUE**

- Évaluation de 3 patients
- Réalisation du bilan fonctionnel
- Mise en place d'un programme d'exercice adéquat

### **16H30 A 16H45 PAUSE**

### **16H15 A 18H00 CONCLUSION**

Débriefing

Intérêts de ce type de prise en charge (EBD + autonomisation patient)

Discussions des points d'interrogations