

Nom Prénom :

Signature :

Programme les chaînes musculaires

Plan de travail

- ***Rappel des chaînes musculaires (3h 30).***
 - ***Organisation des chaînes musculaires thoraco-abdominales (45')***
 - ***Examen des chaînes thoraco-abdominales (1h15)***
 - ***Relatons tronc/ membres (30')***
 - ***Organisation des chaînes musculaires cervicales (1h)***
- ***Sollicitations pratiques des chaînes ouvertes, fermées, parallèles et séries (3h 30)***
 - ***Chaînes séries et parallèles (1h)***
 - ***Approche de leurs sollicitations (1h)***
 - ***Chaînes ouvertes et fermées (30')***
 - ***Travail sur table et utilisation des plans mobiles (1h)***
 - ***Ballon de klein***
 - ***Planche à bascule***
- ***Applications aux pathologies de l'appareil locomoteur (2h 00).***
 - ***Les cervicalgies (30')***
 - ***Les dorsalgies (30')***
 - ***Les lombalgies et spondylolisthésis (30')***
 - ***Les déformations rachidiennes (30')***