



# Isocinétisme



## FICHE PEDAGOGIQUE

Volume Horaire : 16 heures

### Public concerné

- Médecins Equipes de France, centres de formation, clubs professionnels, médecins du sport
- Kinésithérapeutes Equipes de France, centres de formation, kinésithérapeutes du sport
- Préparateurs physiques clubs

### Description

- Le concept d'isocinétisme est créé en 1967 pour la NASA, application à la médecine du sport dans les années 70
- Le matériel isocinétique propose un mouvement à une articulation avec une résistance autoadaptée
- Utilisé pour la réalisation de tests Isocinétiques, de renforcement musculaire, de la rééducation cicatricielle musculaire et tendineuse, de la rééducation articulaire, de la rééducation post chirurgie
- Pour les articulations de la chevilles, des genoux, de la hanche, du dos, de l'épaule

### Programme

La formation à l'isocinétisme est composée des modules suivants :

- **Historique et généralités de l'isocinétisme**  
NASA, différentes machines, définition, les éléments d'une machine iso  
Intérêts, avantages, inconvénients
- **Physiologie**  
Physio musculaire et physio de l'isocinétisme  
La contraction musculaire, courbe force vitesse, modèle de Hill
- **Le test isocinétique du genou**  
Indication, contre-indication, déroulement, interprétation objective et subjective
- **Cas clinique**  
3 tests isocinétiques à interpréter par les stagiaires
- **Visite centre médical + échauffement d'un cobaye**
- **Démonstration d'un test Iso genou**  
Mise en pratique des stagiaires. Contrex/Biodex
- **L'évaluation isocinétique en club (professionnel et centre de formation)**
- **Le test isocinétique cheville – théorie**  
Indication, contre-indication, déroulement, interprétation objective et subjective
- **Pratique test isocinétique cheville Biodex/Contrex**
- **Cas clinique**  
Test cheville à interpréter par les stagiaires
- **Théorie : le test isocinétique épaule**  
Indication, contre-indication, déroulement, interprétation objective et subjective  
Les différentes positions Davis modifiées, D.Dorsale
- **Pratique test isocinétique épaule**  
Biodex/Contrex. Différentes positions

### Méthodes et Supports

- Exposés théoriques, mises en situation pratiques, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers, travail de groupe.
- Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires (livrets, Claroline Connect)
- Plate-forme de formation à distance (Claroline Connect)

INSTITUT DE FORMATION DU FOOTBALL. C/O Fédération Française de Football

87 boulevard de Grenelle - 75738 PARIS Cedex 15

Mail: [institut-de-formation@fff.fr](mailto:institut-de-formation@fff.fr) / Web: [www.maformation.fff.fr](http://www.maformation.fff.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754607875 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Siret n° 514 712 355 00015 - Code NAF 85.51Z



## Isocinétisme



Coût

**Responsable(s) pédagogique(s) :** Emmanuel **ORHANT** / Pascal **MAILLE** / Bertrand **TAMALET**

**Coût pédagogique :** 600 € Net de taxes

**Dates de la formation :** Vendredi 15 et Samedi 16 octobre 2021

**Lieu de la formation :**

- Centre National du Football (CNF) – Clairefontaine (78120)

**Hébergement et restauration :** au Centre National du Football (non obligatoire)