

## MANUEL IV

# Mouvement et santé fonctionnelle

DURÉE 200 H · 8 SEMAINES

VOLUME ≈ 420 PAGES

COMPÉTENCES C3 · C5 · C6

*Le mouvement comme levier physiologique. Biomécanique fonctionnelle, individualisation et reconnaissance des situations de surcharge.*

## AXES D'ÉTUDE

- 01 Biomécanique fonctionnelle
- 02 Mobilité et stabilité
- 03 Chaînes musculaires et compensations
- 04 Conscience corporelle
- 05 Adaptation de l'activité physique

## ACQUIS VISÉS

- Évaluer la qualité du mouvement
- Adapter les recommandations à l'individu
- Soutenir la fonction sans surcharge