



COURS INTENSIFS 2008-2009

LE COURS QU'IL VOUS FAUT !



**Cours intensifs =
apprendre un max
en peu de temps**

Les cours sont donnés par :

Daniel Griesser, Physiothérapeute de l'équipe nationale suisse de football

MEDI-STRETCH-CONCEPT[®]

NEW

1. MEDI-STRETCH-TEST[®]

Le/la participant/e apprend avec des moyens simples à faire une analyse de la flexibilité musculaire.

Chaque muscle du corps devrait avoir une longueur optimale c.a.d. le muscle devrait être ni trop court, ni trop long. Cela est, entre autres, un facteur important pour que l'appareil locomoteur fonctionne bien et reste en bonne santé ou s'il est malade guérisse bien. D'autre part, la flexibilité musculaire doit être optimale pour chaque sport et discipline sportive. Un gymnaste doit être plus souple qu'un footballeur. Si un muscle est trop court, différents problèmes peuvent apparaître et, par la suite, provoquer des douleurs et diminuer la performance. Si un muscle est trop long, il n'a pas assez de tonus et a donc moins de force. Les articulations sont moins bien stabilisées ce qui peut aussi provoquer des douleurs.

Lors du MEDI-STRETCH-TEST on tient compte aussi de la constitution corporelle, la situation articulaire (hypomobilité, hypermobilité), la statique du corps ainsi que la flexibilité des structures neuro-méningées.

2. EXERCICES D'ETIREMENT MUSCULAIRE / MOBILISATIONS ARTICULAIRES

Pratiquement tout ce qui touche le stretching sera présenté et discuté. Comment étirer les muscles ? Quelles sont les bonnes positions de stretching ? Quels sont les avantages et les inconvénients des différentes techniques d'étirement ?

L'entraînement de la flexibilité lors de raccourcissements musculaires structurels, d'après les résultats du MEDI-STRETCH-TEST, sera expliqué. Si l'étirement est indiqué, quels muscles et comment faire un étirement avant une compétition ? Comment et combien de temps faire du stretching après une compétition ? Quand ne fait-on pas d'étirements ?

Quand et comment doit on faire du Stretching lors des pathologies suivantes : Contracture musculaire, tendinite, périarthrite de l'épaule, épicondylite, tendinite du tendon d'achille, claquage musculaire, arthrose articulaire (Genou, hanche, épaule, cheville, fémoropatellaire), toutes sortes de pathologies de la colonne vertébrale et les problèmes statiques. Quand et comment est-ce qu'on mobilise les structures neuro-méningées ? Des exercices d'auto-mobilisation d'articulations hypomobiles sont également montrés.

Plus de deux cents exercices de Stretching efficaces vous sont proposés - intégralement consignés dans un dossier format A4. Les positions initiales et finales sont décrites et présentées à l'aide de photographies. Les mouvements de compensation à éviter sont présentés et une explication est donnée en cas de douleurs. Vous pouvez copier ces feuilles et les donner à vos patients pour qu'ils puissent faire les exercices chez vous au cabinet/centre ou chez eux à la maison. En plus, vous recevrez un DVD montrant les exercices.

Lieu et organisation du cours: MEDI-ACADEMIE Sàrl à Renens

Durée du cours: 1 journée de 9h à 18h (= 9 heures pour la formation continue)

Dates des cours: Cours F03: Di 22.02.2009

Cours F07: Di 14.06.2009

Cours F08: Sa 26.09.2009 (les 3 cours sont identiques)

Prix du cours: Fr. 365.- tout compris (cours, matériel, certificat, Les 200 exercices A4, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)



INCLUS

MEDI-ACADEMIE Sàrl
Rue de Lausanne 60
CH - 1020 Renens/Lausanne

Tél: ++41 21 636 09 27
Fax: ++41 21 636 07 54

www.medi-academie.ch

**Nos cours ont déjà enthousiasmé plus de
3'000 participants en Suisse et à l'étranger**



MEDI-ACADEMIE®
GE STLA 6830

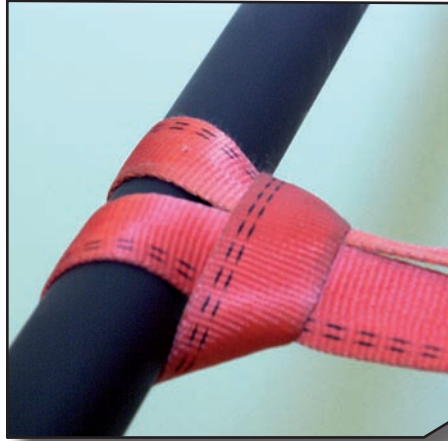
ISCHIO-JAMBIERS GAUCHE, COUCHÉ, STLA

Stretching statique des muscles ischio-jambiers gauche, couché sur le dos, avec lanière

Position initiale



Fixation poignée de la porte



Fixation sur une barre

Anatomie



Déconseillé en cas de :

- Sciatgie aiguë
- Claquage musculaire au stade aigu
- Genou recurvatum

En cas de douleurs :

Douleurs provoquées par le nerf sciatique dans la jambe et la fesse :

- Si vous savez que vous souffrez d'une protrusion ou d'une hernie discale avec des irradiations dans la jambe, d'une sciatgie, faites l'exercice très doucement ou faite l'exercice en gardant le genou en flexion

Dans le bas du dos :

- Parlez-en à votre physiothérapeute

Si la jambe s'endort lors de l'exercice :

- Continuer l'exercice, ce n'est pas grave

Position d'étirement

La lanière est au talon

Le genou droite est tendu et repose décontracté au sol

Pour augmenter l'intensité de l'étirement descendre avec tout le corps dans cette direction



Fixation de la lanière

Garder le genou tendu en poussant avec la main. Ne pas tendre le genou par les muscles de la cuisse

Le dos est à plat et ainsi non sollicité

Pour augmenter l'intensité :

1. Plier le genou gauche
2. Descendre avec le corps et s'éloigner de l'attache de la lanière
3. Pousser avec la main gauche pour retendre le genou

Position incorrecte



Genou droite n'est pas tendu



Genou gauche n'est pas tendu



La lanière appuie sur le tendon d'Achille

Dosage

| Intensité | Durée | |
|--|--|-------------------------------|
| | Droite | Gauche |
| Commencer à tirer gentiment pour arriver à une très grande tension avec une légère douleur | x 60 sec par jour durant mois | x 60 sec par jour durant mois |
| | Ensuite une fois toutes les 4 semaines pour entretenir | |

TECHNIQUE HOOK/CROCHETAGE



Il s'agit d'une technique efficace et unique qui, par l'utilisation de crochets et d'une spatule, permet d'effectuer de la fibrolyse myofasciale transcutanée, grâce à laquelle un mal persistant disparaîtra.

Des adhérences entre les muscles et leurs enveloppes d'une part, des irradiations dans les articulations, les tendons, la peau d'autre part, sont susceptibles de provoquer des douleurs. Ces dernières peuvent également être déclenchées par des adhérences cicatricielles, cela même si une blessure est guérie depuis longtemps. Dans de tels cas, il est nécessaire de pénétrer entre les tissus, afin de libérer les structures collantes, ce que permettent ces deux types d'instruments: les crochets métalliques et la spatule.

Thèmes: fibrolyse myofasciale transcutané par crochetage et spatule

Cours donné par: Daniel Griesser

Lieu et organisation du cours: MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9h à 18h (= 9 heures pour la formation continue)

Date du prochain cours: Cours F02 : Di 08.02.2009

Prix du cours: CHF 350.- (cours, matériel, certificat, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)
+ crochets métalliques et spatule CHF 140.-

TRAITEMENT DU DOS MOBILISATION ET MANIPULATION

Les douleurs vertébrales concernent, à un moment ou à un autre, plus de 50% de la population. Durant ce cours, leurs causes principales vous seront exposées. Des mobilisations et une quinzaine de manipulations permettant de soigner la majorité des blocages de la colonne vous seront enseignés.

Sera remis un classeur de théorie, des photos illustrant les manoeuvres et un DVD de 70 minutes qui montre les prises et manoeuvres.

Cours donné par: Daniel Griesser

Lieu et organisation du cours: MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9h à 18h (= 9 heures pour la formation continue)

Dates des prochains cours: Cours F31: Di 02.11.2008
Cours F01: Sa 07.02.2009
Cours F10: Di 01.11.2009
(les 3 cours sont identiques)

Prix du cours: Fr. 320.- tout compris (cours, matériel, certificat, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)



INCLUS

RENFORCEMENT THERAPEUTIQUE ET PREVENTIF

280 pathologies et blessures les plus courantes sont exposées et discutées. Pour chacune d'elle, quel est le renforcement le plus efficace, qu'il soit avec ou sans engins de fitness, ou avec du petit matériel comme des élastiques, des petits haltères, des gilets de plomb, des manchettes, etc. Quand est-ce qu'on ose, comment renforcer, avec quelle intensité, dans quel angle, quel genre de contraction musculaire. Tester facilement l'état d'une articulation ou d'un muscle et en tirer des conclusions pertinentes pour établir le programme d'exercices de renforcement personnalisé. Comment adapter un exercice douloureux lors de son exécution. Comment renforcer le muscle d'une articulation qui gonfle, etc.

Plus d'un millier d'exercices de musculation efficaces vous sont proposés - intégralement consignés dans un dossier format A4. Les positions initiales et finales sont décrites et présentées à l'aide de photographies. Les mouvements de compensation à éviter sont présentés et une explication est donnée en cas de douleurs. Vous pouvez copier ces feuilles et les donner à vos patients pour qu'ils puissent faire les exercices chez vous au cabinet/centre ou chez eux à la maison. En plus vous recevrez un DVD qui montre les exercices.

Thèmes: Douleurs dorsales, hernie discale, Scheuermann, spondylose, spondylarthrose etc. - Claquage musculaire - Syndrome rotulien - Luxation d'épaule - Déchirure du ligament croisé antérieur/postérieur du genou - Arthrose de la hanche - Arthrose du genou - Déchirure des ligaments lat. ext./int. du genou - Déchirure des ligaments de la cheville - Périartrite de l'épaule - Problèmes de nuque, etc.

Vous recevrez plus de 280 programmes-type selon les différents diagnostics médicaux, classés en deux groupes:

1. Exercices de musculation avec haltères et machines de fitness
2. Exercices de musculation sans accessoires uniquement avec le poids du corps et avec du petit matériel comme des élastiques, petits haltères etc.

Lieu et organisation du cours: MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9h à 18h (= 9 heures pour la formation continue)

Dates des prochains cours: Cours F32: Sa 22.11.2008
Cours F06: Sa 13.06.2009
Cours F13: Di 22.11.2009
(les 3 cours sont identiques)

Prix du cours: CHF 365.- tout compris (dossier de 1050 pages A4 avec les exercices, plus de 280 programmes de musculation-type, cours, matériel, certificat, DVD, dîner, cafés, boissons, etc.)



INCLUS



EP REE 1222

G

GRATTER DANS LE DOS, GAUCHE

Rotation interne de l'épaule à 0° d'abduction d'épaule, debout, en fin de course, avec élastique

1 min Stretching antagoniste /avant

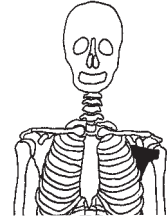


Pas de stretching en cas de luxation de l'épaule

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale



Bras gauche, dans le dos, coude fléchi à 90°, élastique dans la main gauche

Fixer l'élastique au niveau d'une poignée de porte

Pied gauche en avant

Conseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Instabilité de l'épaule
- Luxation de l'épaule
- Arthrose de l'épaule
- Fracture guérie du bras

Déconseillé en cas de:

- Forte inflammation du tendon sousscapulaire

En cas de douleurs :

- Diminuer la tension de l'élastique et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique
- Ne pas faire cet exercice

Déroulement de l'exercice

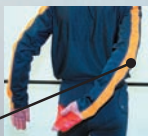


Garder le dos droit

Pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Décoller la main du dos, garder le coude fléchi à 90° et faire continuellement de petits à-coups en fin de course

Ne pas tendre le coude dans le dos, coude fléchi à 90°



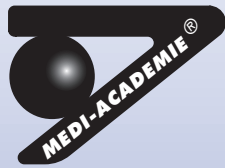
Tests

Dosage

v

010/min.
020/min.
060/min.
120/min.

ACUPUNCTURE ET DRY-NEEDLING



Apprenez cette technique exceptionnelle, qui fait disparaître les douleurs et les pathologies aiguës et chroniques. Vous apprenez en pratique comment piquer ces points avec les aiguilles d'acupuncture. Vous vous exercez également à travailler ces points à la main, au Stick, au moyen d'un laser et au courant électrique. Nous traitons les pathologies suivantes: lombalgie aiguës et chroniques, sciatalgies, arthrose du genou et de la hanche, contractures musculaires, claquages musculaires, tendinites du tendon d'achille, épicondylite, entorses articulaires, pubalgies, syndrome cervical, douleurs après opérations des articulations, etc.

Vous recevez un classeur de théorie. Le DVD vous permet de revoir ce que vous avez vu au cours. Comment trouvez sur le corps les points d'acupuncture, comment trouver les points gachettes et comment utiliser les aiguilles.

Cours donné par: Daniel Griesser

Lieu et organisation du cours: MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9 h à 18 h (= 9 heures pour la formation continue)

Date des prochains cours:
Cours F33: Di 23.11.2008
Cours F05: Sa 18.04.2009
Cours F11: Sa 07.11.2009 (les 3 cours sont identiques)

LE TRAITEMENT DU SPORTIF

Daniel Griesser va vous dévoiler un grand nombre de ses secrets thérapeutiques. Il vous montrera comment remettre rapidement un sportif sur pied. Mais aussi ce que vous pouvez faire pour la prévention. Ses méthodes sont basées sur une expérience de 25 ans de pratique avec des athlètes de haut niveau.

Thèmes: Les blessures du sportif et leurs traitements, le taping du sportif, comment faire des diagnostics, la reprise après une blessure grave et la rééducation sur le terrain, etc.

Cours donné par: Daniel Griesser

Lieu et organisation du cours:

MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

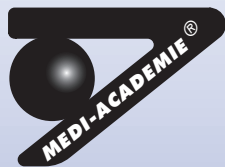
Durée du cours: 1 journée de 9 h à 18 h (= 9 heures pour la formation continue)

Date des prochains cours:
Cours F35: Sa 15.11.2008
Cours F12: Sa 21.11.2009
(les 2 cours sont identiques)

Prix du cours: CHF 350.- tout compris (cours, matériel, certificat, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)



COURS INTENSIFS, VOS AVANTAGES



Les cours intensifs sont avant tout des cours pratiques. Vous n'y apprenez que les techniques les plus efficaces qui se sont valorisées quotidiennement en cabinet.



Durant nos cours, nous n'enseignons pas de théorie ou alors uniquement ce qui est nécessaire. Vous recevez en revanche des fiches de théories complètes que vous pouvez lire tranquillement chez vous.

Fini les cours de formation qui se déroulent sur des semaines, voire des mois. Les cours intensifs sont un concentré de techniques utiles que vous pouvez employer dès le lendemain dans votre cabinet. Vous ne perdez ni frais exorbitants d'inscription ni journées de travail inutilement.

Afin de toujours utiliser les techniques apprises de manière optimale, le DVD inclu dans les frais d'inscription vous montre encore une fois toutes les prises et positions sur le corps, mais aussi sur un squelette et d'autres modèles. Vous pouvez ainsi en tout temps vous rafraichir la mémoire.

Nos participants affirment que les cours sont en fait trop bon marché pour ce qu'ils offrent.

MASSAGE DECONTRACTANT

Daniel Griesser a développé une technique de massages manuels permettant de travailler plus en profondeur et qui est également moins fatigante pour vous. Décontracter la musculature crispée permet au corps tout entier de se détendre. La récupération d'un sportif est meilleure après un massage. Avec les mêmes prises, vous pouvez aussi décontracter des muscles durcis à cause d'une douleur. Détendre la musculature favorise la diminution des douleurs. Les cours sont axés sur la pratique, durant le cours il n'y a pas de théorie. Vous recevrez un classeur de théorie, des photos qui montrent les manoeuvres et un DVD vous permettant de réviser les prises.

Thèmes: Surtout le massage décontractant et relaxant, le massage sportif

Lieu et organisation du cours:

MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9 h à 18 h (= 9 heures pour la formation continue)

Dates des prochains cours:

Cours F34: Di 04.01.2009

Cours F14: Di 03.01.2010

(les 2 cours sont identiques)



Prix du cours: CHF 320.- tout compris (cours, matériel, certificat, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)

LE STICKMASSAGE[®]



INCLUS

Cette technique de massage avec le Stick (une baguette en bois) a été développée par Daniel Griesser. Elle vous donne la possibilité de faire un massage en soi, mais de travailler en profondeur sur les muscles contracturés ou sur des adhérences de cicatrices musculaires. En plus vous pouvez travailler sur les points de contractures et "les points gachettes". C'est une excellente méthode pour faire disparaître rapidement les douleurs musculaires, tendineuses et articulaires persistantes. Le Stick vous permet aussi d'économiser vos doigts lors de massages manuels.

Thèmes: Les trigger points dans le cadre de la blessure, comment palper et localiser les trigger points, les manoeuvres avec le Stick, le Stick massage sur soi-même.

Lieu et organisation du cours: MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9 h à 18 h (= 9 heures pour la formation continue)

Dates des prochains cours: Cours F30: Sa 01.11.2008

Cours F04: Sa 28.02.2009

Cours F09: Sa 31.10.2009 (les 3 cours sont identiques)

Prix du cours: CHF 350.- tout compris (cours, matériel, certificat, DVD, stick, dîner, cafés, boissons, etc.)

Coupon d'inscription définitif

Oui, je m'inscris définitivement pour le/les cours suivant/s:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cours F30: Sa 01.11.08 Stick | <input type="checkbox"/> Cours F05: Sa 18.04.09 Acupuncture |
| <input type="checkbox"/> Cours F31: Di 02.11.08 Dos | <input type="checkbox"/> Cours F06: Sa 13.06.09 Renforcement |
| <input type="checkbox"/> Cours F35: Sa 15.11.08 Trait. Sportif | <input type="checkbox"/> Cours F07: Di 14.06.09 Medi-Stretch |
| <input type="checkbox"/> Cours F32: Sa 22.11.08 Renforcement | <input type="checkbox"/> Cours F08: Sa 26.09.09 Medi-Stretch |
| <input type="checkbox"/> Cours F33: Di 23.11.08 Acupuncture | <input type="checkbox"/> Cours F09: Sa 31.10.09 Stick |
| <input type="checkbox"/> Cours F34: Di 04.01.09 Massage | <input type="checkbox"/> Cours F10: Di 01.11.09 Dos |
| <input type="checkbox"/> Cours F01: Sa 07.02.09 Dos | <input type="checkbox"/> Cours F11: Sa 07.11.09 Acupuncture |
| <input type="checkbox"/> Cours F02: Di 08.02.09 Hook | <input type="checkbox"/> Cours F12: Sa 21.11.09 Trait. Sportif |
| <input type="checkbox"/> Cours F03: Di 22.02.09 Medi-Stretch | <input type="checkbox"/> Cours F13: Di 22.11.09 Renforcement |
| <input type="checkbox"/> Cours F04: Sa 28.02.09 Stick | <input type="checkbox"/> Cours F14: Di 03.01.10 Massage |

Nom :

Prénom :

Adresse :

NPA : Lieu :

Tél. : Natel:

Signature :

Je m'engage à régler le cours au comptant lors du cours.

L'annulation de l'inscription est possible sans frais jusqu'à une semaine avant la date du cours. Passé ce délai, Fr. 75.- seront facturés.

Envoyez ce bulletin rapidement à:

MEDI-ACADEMIE Sàrl,

Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Tél: 021 636 07 95 Fax: 021 636 07 54



INCLUS