

Ateliers

L'inconfort et l'entraînement

Vous avez des inconforts quand vous bougez (marche, course, vélo, randonnées) ? Vous ressentez de la douleur à la suite de vos activités (épaules, hanches, dos, genoux) ?

Dans ces ateliers pratiques, le formateur expliquera le fonctionnement général d'une articulation pour vous aider à mieux comprendre ce qui peut causer les inconforts et les limitations de mouvement de cette articulation, autant durant l'entraînement que dans vos activités de tous les jours.

Le formateur vous proposera différents exercices de mobilisation, d'activation et d'intégration pour améliorer la mobilité et la stabilité de l'articulation en question et ainsi, faire des mouvements efficacement et sans douleur. Des idées d'exercices à faire à la maison pourront aussi être fournies.

Ateliers possibles

- L'inconfort au genou et l'entraînement
- L'inconfort au dos et l'entraînement
- L'inconfort aux épaules et l'entraînement
- L'inconfort à la hanche et l'entraînement