

# KINÉSIOLOGIE

## DESCRIPTION :

La kinésiologie se définit comme l'étude scientifique du mouvement humain. Le terme vient du mot grec « kinesis », qui signifie « de se déplacer ». En ce sens, le kinésologue est un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique.

Les kinésologues appliquent la science de l'exercice et du mouvement pour promouvoir la santé et le bien-être, et ainsi prévenir, gérer et réhabiliter les blessures, traiter la maladie, restaurer la fonction, et optimiser la performance des individus dans leur vie quotidienne ou dans leur pratique sportive. Les kinésologues œuvrent donc dans les domaines de la performance sportive, de la réadaptation, de la prévention et de la gestion des maladies chroniques.

## POURQUOI Y RECOURIR?

Le kinésologue évalue la condition physique des individus et porte un jugement clinique sur leur état de santé. L'évaluation en kinésiologie peut contribuer à l'élaboration d'un diagnostic médical et influencer la direction à suivre pour une équipe d'intervention. Le kinésologue évalue la capacité fonctionnelle, la motricité et les déterminants de la condition physique d'un individu (non de sa pathologie). Il intervient pour améliorer ses capacités fonctionnelles, motrices et sa condition physique.

Le kinésologue peut donc traiter des individus asymptomatiques (en bonne santé) et d'autres qui souffrent de conditions ou de douleurs chroniques. Et pour causes, des études mettent en évidence les bénéfices psychosociaux de la pratique régulière, dosée et individualisée de l'activité physique chez les personnes malades chroniques.

On note tout particulièrement les bénéfices suivants :

- Amélioration de la santé mentale;
- Réduction des effets secondaires des traitements;
- Meilleure appropriation de la maladie chronique;
- Amélioration de l'autogestion de sa condition.

Ainsi, plusieurs personnes atteintes de problèmes chroniques gagnent à être accompagnées par un kinésologue. C'est notamment le cas de celles souffrant de diverses pathologies musculo-squelettiques ou de celles en situation de handicap, dont les personnes atteintes de nanisme.



## MODES D'INTERVENTION :

Le kinésologue établit un partenariat avec son patient. Il commence par évaluer sa motricité et sa capacité fonctionnelle avant d'établir un plan de traitement.

Pour cela, il peut procéder à différents examens, comme :

- Une évaluation musculosquelettique;
- Des tests de force, de résistance et d'endurance;
- Une évaluation de la capacité fonctionnelle;
- Une évaluation ergonomique;
- Une analyse biomécanique.

Il s'assure ensuite de la réalisation du plan de traitement afin d'obtenir un rendement fonctionnel optimal incluant les capacités d'adaptation et de réadaptation. Finalement, pendant toute la durée du traitement, il transmet à son patient des conseils sur les saines habitudes de vie.

L'adaptation par l'exercice est l'un des principes clés de la kinésiologie. L'exercice est une intervention mise en place pour traiter de nombreux troubles du mouvement et problèmes musculosquelettiques dus à la neuroplasticité du cerveau. Il a été démontré que l'exercice thérapeutique améliore le contrôle neuromoteur ainsi que les capacités motrices. Différents types d'exercices peuvent être appliqués. Par exemple, l'exercice aérobique contribue à améliorer l'endurance cardio-vasculaire, et l'entraînement en force anaérobique aide à augmenter la force musculaire, la puissance et la masse maigre. La diminution du risque de chute et l'augmentation du contrôle neuromusculaire résultent d'un équilibre entre les programmes d'intervention. De plus, les programmes de flexibilité accroissent la portée fonctionnelle du mouvement et réduisent le risque de blessure. Finalement, le kinésologue peut recourir à l'hydrothérapie.

## RESSOURCES :

Association québécoise des personnes de petite taille

<https://www.aqppt.org/>

Alliance canadienne de kinésiologie

<https://www.cka.ca/fr/bienvenue/the-canadian-kinesiology-alliance-proudly-announces-a-partnership-with-polar->

Alliance canadienne de kinésiologie, *Kinésiologie : faits saillants de la profession de kinésologue*, Ottawa, 2018. Disponible en ligne :

<https://s1.membogo.com/company/CPYAqmN6sA5dtX7Tfy3DpJ0b/asset/files/Faits%20saillants%20sur%20la%20profession%20de%20Kin%C3%A9siologue%20au%20Canada.pdf>



Fédération des kinésiologues du Québec

<https://www.kinesiologue.com/>

Julie Frappier, *Évaluation clinico-économique de l'apport de l'activité physique des kinésiologues comme partenaires de la santé pour la gestion (prévention et traitement) des maladies chroniques et invalidantes*, Fédération des Kinésiologues du Québec, 2014.

Disponible en ligne : <https://www.kinesiologue.com/images/files/RAPPORT%20FINAL-V2%20AMENDER.pdf>



**Contactez-nous pour plus d'informations!**

Association québécoise des personnes de petite taille  
6300, avenue du Parc, bureau 430, Montréal (Québec) H2V 4H8  
Téléphone : 514 521-9671 • Télécopieur : 514 521-3369  
Site internet : [www.agppt.org](http://www.agppt.org) • Courriel : [info@agppt.org](mailto:info@agppt.org)

Avec la participation financière de

Office des personnes  
handicapées

Québec 