Les fondamentaux de la kinésithérapie du Sport (L. Niederhoffer)

Objectifs

Apporter les fondamentaux de la kinésithérapie du Sport. Fournir une véritable boite à outils de techniques à appliquer tout de suite sur le terrain. Comprendre les infrastructures mises à disposition des sportifs de haut niveau et connaître la place du kiné du Sport. Répondre aux besoins d'un sportif de haut niveau afin d'assurer son suivi

Formateur.trice

Lionel Niederhoffer

Kinésithérapeute - Ostéopathe

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

Nouvelle Formation

Tarifs

Coût de la formation - Tarif: 820€

DPC - En cours de traitement

FIFPL - En cours de traitement

Organisation

Construction du groupe : 16 personnes

Du 18 au 20 juin 2026 - Mulhouse

21h / 3 jours

Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurs- kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Contenu

Formation des fondamentaux de la kinésithérapie du sport, permettant d'appréhender cette spécialité, d'en comprendre sa complexité et de voir et acquérir des techniques à mettre en place dans sa pratique quotidienne en cabinet et/ou en structure accueillant des sportifs (de l'amateur au professionnel).

Cette formation permettra notamment de savoir appliquer les straps et tapes les plus courants chez le sportif, de mener des bilans clinique sur les blessures les plus fréquentes du sportif ainsi que de comprendre et analyser des protocoles de rééducation de cas clinique chez des sportifs professionnels, d'appréhender la pratique du kiné du sport sur le terrain et d'aborder les



techniques de thérapie manuelle de base et la notion de performance chez le sportif. En résumé, cette formation à pour but de faire un tour complet de la kinésithérapie du sport, d'intégrer différentes compétences essentielles à la pratique auprès des sportifs.

PROGRAMME DE FORMATION

- Définir la kinésithérapie du Sport
- Donner les qualités d'un kiné du Sport
- Aborder les bases de la kiné du Sport (Aborder les Straps et Tapes de base...)
- Réaliser des bilans cliniques sur des blessures fréquentes dans le monde du sport
- Aborder les bases de la thérapie manuelle au service du sportifs (les techniques les plus courantes sur la colonne vertébrale)
- Aborder quelques protocoles de rééducation de blessures sportives
- Réfléchir sur la question de la performance sportive et de son importance aujourd'hui
- Des temps de questions/réponses et de révisions

MOYENS PEDAGOGIQUES ET PRATIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif et avec au moins une table électrique (ou réglable en hauteur) et avec de la place pour les travaux pratiques.
- Alternance des séquences théoriques (projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes et/ou en groupes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une <u>tenue confortable et sportive</u> afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.
- Fournitures pour les étudiants : Straps / Tapes / Ciseaux / Bandes mousses / Bouteilles d'eau / Petit matériel (haies, coupelles, cerceaux, ballons, bosu...) / Livret de prise de notes

MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET D'EVALUATION

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - Pré et Post-test
 - Quizz questionnaires
 - Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie)



Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus		Pédagogie			
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Dresser un portrait complet du Kiné du Sport. Avoir un aperçu de l'étendue de la pratique sur le terrain					
	Savoir appliquer les straps et Tapes les plus courants chez le sportif					
09h00 09h15	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et de l'ensemble des participants	INTERROGATIVE MAGISTRALE	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires			
031113	Définition de la kiné du Sport	WAGIOTTALL	Présentation du formateur et des stagiaires			
09h15	Quelles sont les qualité d'un kiné du Sport(connaissances, compétences,	MAGISTRALE	Projection du diaporama et supports audiovisuels			
11h15	l'organisation, la hiérarchie, les structures, le réseau, la passion)	INTERROGATIVE				
	Les bases de la kiné du Sport (le matériel, les test de pré-saison, la prévention, la récupération)					
		Pause				
11h30	Atelier :	HEURISTIQUE	Questions ciblées			
13h00	 2 Tests de pré-saison 2 exercices de prévention 2 soins de récupération 	ACTIVE	Mise en situation			
			Création de scénario			
			Travaux en groupe			
			Débrief			
		Repas				
14h00	Atelier :	DEMONSTRATIVE	Mise en situation			
15h30	Straps (cheville, genou, pouce, épaule)	EXPERIMENTALE	Travail en binôme			
			Débrief			
		Pause				
15h45	Atelier :	DEMONSTRATIVE	Mise en situation			
16h45	Tapes (facilitation et inhibition musculaire, correction mécanique)	EXPERIMENTALE	Travail en binôme			
	correction medanique)		Débrief			
16h45 17h00	Temps d'échanges / Questions – Réponses	HEURISTIQUE	Mise en commun			
Jour 2	Contenus		Pédagogie			
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE	: Savoir mener un bilan				
	fréquentes du sportif.					
	Appréhender les techniques de	e base de la thérapie ma	nuelle vertébrale.B			



09h00	Bilans cliniques :	MAGISTRALE	Projection du diaporama		
11h00	Entorse de cheville	INTERROGATIVE	Quizz		
	Entorse de genou	DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en		
	_	EXPERIMENTALE	situation		
		Pause			
11h15	LMA	MAGISTRALE	Projection du diaporama		
13h00	Epaule traumatique	INTERROGATIVE	Quizz		
		DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en		
		EXPERIMENTALE	situation		
		Repas			
14h00	Thérapie Manuelle :	DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en		
15h30	Les charnières de l'axe vertébral	EXPERIMENTALE	situation		
	Partie 1				
	raitie	Pause			
15h45	Dysfonctions vertébrales	MAGISTRALE	Projection du diaporama		
16h45		INTERROGATIVE	Quizz		
		DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en		
		EXPERIMENTALE	situation		
16h45	Temps d'échanges / Question – Réponses	HEURISTIQUE	Mise en commun		
17h00	rompo d containged, addedient interprinces				
Jour 3	Contenus		Pédagogie		
30ur 3		RE : Consolider la pratiqu			
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Consolider la pratique sur les techniques de théra manuelle. Comprendre l'élaboration et analyser la complexité de protocoles de rééducation sur des cas cliniq précis de blessures chez les sportifs professionnels.				
	Aborder la notion de performance chez le sportif.				
09h00	Thérapie Manuelle :	DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en situation		
11h00	Les charnières de l'axe vertébral	EXPERIMENTALE	Situation		
	Partie 2				
	Pause				
11h15	Etude de protocoles de rééducation sur des cas cliniques précis	MAGISTRALE	Projection du diaporama et supports audiovisuels		
13h00	des cas cilliques precis	INTERROGATIVE	Quizz		
		Repas	- XUIZZ		



14h00 15h00	Etude de protocoles de rééducation sur des cas clinques précis	MAGISTRALE INTERROGATIVE	Projection du diaporama et supports audiovisuels Quizz
15h00 15h30	Réflexion sur la notion de « performance sportive »	MAGISTRALE INTERROGATIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires
		Pause	
15h45	Révisions	EXPERIMENTALE	Etudes de situation, mise en commun
16h45	Moment de questions/réponses	HEURISTIQUE	
16h45 16h45 17h00	Moment de questions/réponses Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel si pas encore réalisé en cours de formation	HEURISTIQUE INTERROGATIVE	Questionnement mutuels – participation active des stagiaires

