

La réathlétisation du sportif blessé (L. Niederhoffer)

Objectifs

Proposer aux sportifs professionnels et amateurs, en fonction de leur pathologie, une rééducation et une réathlétisation adaptée

Formateur.trice

L. 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 : 575€

DPC - En cours de traitement

FIFPL - En cours de traitement

Organisation

Construction du groupe :

16 personnes

Du 30 au 31 octobre 2026 - Mulhouse

14 / 2 jours

Public et Prérequis

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

Contenu

La biomécanique étant différente dans chacune des pathologies présentes chez le sportif professionnel ou amateur, la rééducation et la réathlétisation de celles-ci doit être adaptée. Avec des données scientifiques qui évoluent rapidement, le suivi des patients doit être adapté aux dernières recommandations. Cette formation propose une réactualisation de ses connaissances avec un large temps consacré à la partie pratique et à la réflexion autour de situations cliniques concrètes.

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

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

Accès aux personnes en situation de handicap

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

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES INTERMEDIAIRES : Identifier les 7 phases de la rééducation/réathlétisation d'une lésion myoaponévrotique des ischio-jambiers et proposer au patient des exercices adaptés		
09h00 09h30	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30 10h30	Les 7 phases de la rééducation/réathlétisation d'une lésion myoaponévrotique des ischio-jambiers	THEORIE ÉCHANGES	Réflexion en groupes et apports théoriques du formateur
Pause			
00h00 12h30	Pour chacune des phases : Soins, activité fonctionnelle du muscle lésé, activité fonctionnelle du membre lésé, activité fonctionnelle du membre non lésé, activité globale, nutrition, mental, critères pour passer à l'étape suivante	THEORIE ÉCHANGES	Réflexion en groupes et apports théoriques du formateur
Repas			
13h30 14h30	Analyse et discussion autour du tableau des 7 phases	ÉCHANGES	Exemples autour de cas clinique
14h30 15h30	Stratégie de confection d'une séance : Exercices de renforcement des ischio-jambiers aux différentes phases Motivation et éducation thérapeutique adapté au sportif	PRATIQUE	Pratique en petits groupes : un groupe réfléchi au contenu d'une séance type pour une phase donnée, mise en commun et réalisation d'une partie de la séance aux autres groupes
Pause			
15h45 16h30	Analyse et discussion d'un programme individualisé à un joueur de football professionnel	THÉORIE ÉCHANGES	Réflexion en groupes et apports théoriques du formateur
16h30 17h00	Évaluation de fin de journée	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Proposer une rééducation du LCA adaptée chez le sportif		
09h00 09h30	Accueil des stagiaires et rappel des points importants de la veille	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE	Reprise du contenu de la veille
09h30 10h30	Les différents protocoles de chirurgiens reconnus	THEORIE	Projection du diaporama
Pause			
10h45 12h30	Les peurs/appréhensions et les erreurs rencontrées le plus fréquemment dans cette rééducation	THEORIE ÉCHANGES	Réflexion en groupes et apports théoriques du formateur

Repas			
13h30 15h30	Le renforcement, la proprioception, le travail d'appuis, les sauts, les mouvements pivots, l'augmentation du cardio en petits groupes	THÉORIE PRATIQUE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme
Pause			
15h45 16h30	L'isocinétisme et le protocole de Claire Fontaine	ECHANGES	Analyse et discussion
16h30 17h00	Evaluation de fin de journée	ECHANGES REFLEXIVE	Evaluation orale et écrite – discussions et questionnements mutuels
Jour 3	Contenus	Pédagogie	
OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Optimiser la rééducation et réathlétisation du ligament tibio-fibulaire antéro-inférieur, de la tendinopathie rotulienne et de la tendinopathie d'épaule chez le sportif			
09h00 09h30	Accueil des stagiaires et rappel des points importants de la veille	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE	Reprise du contenu de la veille
09h30 10h30	Tests et palpation du ligament tibio-fibulaire antéro-inférieur La rééducation et la réathlétisation du LTFAI	THEORIE PRATIQUE ÉCHANGES	Réflexion et apports théorique Démonstration du formateur puis application pratique en binôme
Pause			
10h45 12h30	Analyse d'un protocole d'un joueur de football professionnel Le renforcement de la cheville et du pied, la proprioception	THEORIE ÉCHANGES PRATIQUE	Réflexion et apports théorique Analyse et discussions Démonstration du formateur puis application pratique en binôme
Repas			
13h30 15h30	La « routine » pour une tendinopathie rotulienne et/ou d'épaule : Construire la bonne conduite à tenir face à ces pathologies sportives à risques d'évolution chronique	THÉORIE ET ECHANGES	Analyse et discussions
Pause			
15h45 16h30	Mise en pratique	PRATIQUE	Démonstration du formateur puis application pratique en binôme
16h30 17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ECHANGES REFLEXIVE	Evaluation orale et écrite – discussions et questionnements mutuels