

Renforcement et réathlétisation du sportif blessé

Objectif pédagogique Opérationnel

Être capable d'accompagner le sportif vers le retour à son activité sportive, le plus proche possible de son niveau pré-blessure et en limitant le risque de récurrence.

Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.), Enseignant Activité Physique Adaptée (EAPA)

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

Présentation de la formation

Cette formation, présentée par un kinésithérapeute de l'Equipe de France de Football Féminin, associera connaissance théorique et application pratique. Elle s'appuiera sur les dernières données probantes et sur une expérience riche dans le sport de haut niveau.

- Connaître les conséquences du déconditionnement et comment lutter contre.
- Quelles sont les différentes méthodes de renforcement musculaire
- Connaître les différences entre le Retour au Sport et le Retour à la Performance
- Être capable d'individualiser les séances en fonction de la pathologie et du sport pratiqué
- Faire évoluer le patient de la table de rééducation jusqu'à la pratique sur le terrain.
- Connaître les critères de progression dans la rééducation

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés 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'émergence (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 handicapées

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

Intervenant

GASPAR Maxime

MKDE – Fédération Française de Football.

Dates - Lieu - Tarifs

A Mulhouse 20 – 21 avril 2023

Tarif 575 €

Prise en charge DPC ou FIF-PL (En cours de validation)

Durée - Horaires

Durée : 14 h

9h00 – 17h00

Programme détaillé de la formation

| JOUR 1 | CONTENUS | PÉDAGOGIE | |
|--------------|---|------------------|--|
| | <i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Comprendre l'importance de la réathlétisation et ses principes de bases</i> | | |
| 9h00 | Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants | ÉCHANGES | Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires |
| 10h45 | Le déconditionnement cardio-vasculaire & musculaire | THEORIQUE | Projection de Diaporama - Support |
| 11h | PAUSE | | |
| - | Technique de lutte contre le déconditionnement (Imagerie Mentale, Cardio Haut du Corps...) | PRATIQUE | Mise en situation des stagiaires, supervision du formateur |
| 12h30 | Les contraintes physiologiques à atteindre | THEORIQUE | Projection de Diaporama - Support |
| REPAS | | | |
| 13h30 | Les méthodes de renforcement musculaire | THEORIQUE | Projection de Diaporama - Support |
| - | Application des méthodes de renforcement (BFR, Force, Hypertrophie...) | PRATIQUE | Mise en situation des stagiaires, supervision du formateur |
| 15h45 | PAUSE | | |
| 16h | Les Phases de la Réathlétisation & Application aux pathologies | THEORIQUE | Projection de Diaporama - Support |
| 17h00 | Evaluation de fin de journée | ÉCHANGES | Questions-réponses Participation active des stagiaires |

| JOUR | CONTENUS | PÉDAGOGIE | |
|--------------|---|---|--|
| | <i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Mise en pratique et applications aux pathologies</i> | | |
| 9h00 | Accueil des stagiaires | ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE | Reprise du contenu de la veille |
| - | | | |
| 10h30 | Présentation de Cas Clinique (Réflexion & Mise en pratique) | TRAVAIL DE GROUPE ECHANGE & MISE EN PRATIQUE | Réflexion en groupe, mise en commun des cas cliniques, pratiques. Animation et correction du formateur |
| PAUSE | | | |
| 10h45 | Les RTP (Return to Play) | THEORIQUE | Mise en situation des stagiaires, supervision du formateur |
| - | | | |
| 12h15 | | | |
| 12h30 | Présentation Cas Clinique pour l'après-midi | ECHANGE | Discussion, débat entre Formateur et stagiaire |
| REPAS | | | |
| 13h30 | Cas clinique et mise en pratique des tests RTP | PRATIQUE | Mise en situation des stagiaires, démonstration et supervision du formateur |
| 15h00 | | | |
| 16h00 | L'importance du travail Pluridisciplinaire | THEORIQUE | Projection de Diaporama - Support |
| 16h15 | | | |
| - | Retour sur les principales pathologies Lien avec la pratique des stagiaires | ECHANGES, DEBAT | Temps pour répondre aux problématiques des stagiaires et faire le lien avec leur pratique sur des thèmes non abordés jusqu'alors |
| 17h00 | Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Pédagogique Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances | ECHANGES REFLEXIVE | Evaluation orale et écrite – discussions et questionnements mutuels |