

# Renforcement et réathlétisation du sportif blessé

## Objectif Opérationnel

*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)

Maximum 15 stagiaires

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

**NOUVELLE FORMATION**

## Présentation de la formation

Cette formation, associant connaissances théoriques et application pratique a pour objectif de donner toutes les clés pour accompagner le sportif vers son retour à l'activité. Elle s'appuiera sur les dernières données probantes sur le sujet.

Les objectifs sont les suivants :

- Repérer les conséquences du déconditionnement et comment lutter contre
- Identifier les différentes méthodes de renforcement musculaire
- Dissocier les différences entre le Retour au Sport et le Retour à la Performance
- 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
- Définir 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'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - Pré et Post-test
  - Quizz – questionnaires
  - Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - 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 5<sup>ème</sup> catégorie)

### Intervenant

#### CHAILLET Julien

MKDE, MK pendant 8 ans de la FFF  
au sein du FIFA Medical Center de  
Clairefontaine, MK avec Equipe de  
France Espoirs FFF

### Durée - Horaires

Durée : 14 h

2 jours : 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

26 rue Dr Léon Mangeney 68100 MULHOUSE – [www.alister.org](http://www.alister.org) – 03 89 54 94 34 – [info@alister.org](mailto:info@alister.org)

SIRET 338 164 791 00034 / Organisme formateur : 42680030268

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
-	Présentation de Cas Clinique (Réflexion & Mise en pratique) Auto-rééducation	TRAVAIL DE GROUPE ECHANGE & MISE EN PRATIQUE	Réflexion en groupe, mise en commun des cas cliniques, pratiques. Animation et correction du formateur
10h30	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	PAUSE		
-	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 opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ECHANGES REFLEXIVE	Evaluation orale et écrite – discussions et questionnements mutuels