Réathlétisation du sportif blessé

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Savoir accompagner un athlète du début de la blessure jusqu'au retour terrain.

- Savoir développer, tester et accroître les qualités physiques selon les genres et les âges.

- Savoir prévenir les blessures et identifier les risques de blessures selon les genres et les âges.

- Savoir organiser et mettre en place une planification d'entraînement.

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins.

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE LA FORMATION :

Pré-requis en ligne.

Posséder le diplôme du public concerné.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du contrat de formation signé.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas cliniques.

TEMPS DE FORMATION :

3 jours, soit 21 heures.

FORMATEUR POUR KINÉ FORMATIONS :

Clément GALIEN - Masseur-kinésithérapeute et préparateur physique.

KINÉ FORMATIONS
8 rue Baron Quinart
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES
Tél. : 01 42 22 63 50
www.kine-formations.com
Déclaration activité : 21 08 00367 08

La masso-kinésithérapie a des compétences relativement larges et l'idée de cette formation est d'apporter une étendue des compétences dans la prise en charge de l'athlète, du début de la blessure jusqu'au retour terrain. Cette formation a pour but d'extrapoler le rôle du kinésithérapeute du sport vers le rôle du préparateur physique. Elle doit apporter les connaissances qui sont en interaction avec le préparateur physique tout en utilisant le champ d'action thérapeutique. Le masseur-kinésithérapeute doit être capable d'accompagner justement un athlète tout au long de sa réathlétisation et de prévenir les blessures.

Contenu de la formation

Jour 1 :

8h30 - 9h00 : présentation du groupe et attente.
9h00 - 10h00 : introduction à la réathlétisation
10h00 - 12h00 : la coordination : théorie et pratique
14h00 - 16h00 : l'endurance : théorie et pratique
16h00 - 18h00 : la vitesse : théorie et pratique

Jour 2 :

8h30 - 10h15 : la force : théorie et pratique
10h15 - 12h00 : la souplesse : théorie et pratique
14h00 - 16h00 : prévention et récupération : théorie et pratique
16h00 - 18h00 : les différences entre enfant/adulte et homme/femme.

Jour 3 :

8h30 - 9h30 : planifier, périodiser et programmer un travail physique : théorie.
9h30 - 10h00 : atelier pratique de planification.
10h00 - 12h00 : séance type selon un cas pratique.
13h30 - 14h30 : diverses approches mentales : théorie.
14h30 - 15h30 : diverses approches mentales : pratique.
15h30 - 16h00 : conclusion et administratif.

BIBLIOGRAPHIE :

- Biologie humaine, Marieb E. et Keller S., Pearson France, 2022
- Physiologie du sport et de l'exercice, Willmore et Costill, Broché, 2015
- Les étirements, Geoffroy C., Geoffroy, 2018
- L'entraînement de la vitesse, Cometti G., Broché, 2012- Football et musculation, Cometti G., Broché, 1997
- La préparation en football, Cometti G., Broché, 2002
- La préparation en basket ball, Cometti G., Broché, 2002
- La pliométrie, Cometti G., Broché, 2012
- Encyclopédie de la préparation mentale, Weinberg R. et Gould D., 4Trainer, 2022
- Entraînement fonctionnel, Tome 1 et 2, Santana JC., 4Trainer, 2022- Workout, Mc Call P., 4Trainer, 2021
- La force, de la science au terrain, Zatsiorky et Kraemer, 4Trainer, 2021
- Programmation de l'entraînement, Ashmore A., 4Trainer, 2020
- L'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la vivacité, Ferrigno VA. et Brown LE., 4Trainer, 2016

Nature de l'action définie à l'article L.6313-1 du code du travail : Actions d'adaptation et de développement des compétences.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative :** les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.

- **Méthode expérientielle :** méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive :** le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.

- **Méthode démonstrative :** le formateur fait une démonstration pratique sur un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.

- **Méthode active :** les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Fourniture des supports de cours de la formation
- Vidéos anatomiques
- Vidéo-projecteur
- Tables de massage
- Mise en pratique des techniques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

1) Questionnaire pré-formation

2) Évaluation à chaud : le formateur remettra à chacun des stagiaires une fiche d'évaluation de formation en fin de stage, qui lui sera restituée. Elle permettra au formateur de valider ou non les acquis des stagiaires. Une attestation de fin de formation sera remise aux stagiaires.

3) Questionnaire post-formation (1 mois après la formation).

Kiné Formations

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site de Kiné Formations