PROGRAMME ACTION DE FORMATION

La réathlétisation : du cabinet libéral au terrain.

2 jours, soit 14 heures en présentiel

Avec : **Stéphane SANTIAGO**

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

- Masseur-kinésithérapeute DE, Préparateur physique, Coach sportif, étudiant IFMK
- Pas de prérequis nécessaire

VOTRE FORMATEUR

Kinésithérapeute du sport, Stéphane a exercé 5 ans avec l'équipe professionnelle de l'Olympique de Marseille.
Il est actuellement kinésithérapeute du Rugby Club Toulonnais.
Il est devenu formateur afin de transmettre ce qui est réalisé en pratique dans la kinésithérapie sportive.

PROJET PÉDAGOGIQUE

Au cours de cette formation, vous apprendrez à construire et à animer un programme de réathlétisation du début de la rééducation à la reprise sportive.

OBJECTIFS

- Maitriser les outils permettant d'effectuer du conditoning en parallèle de la rééducation.
- Connaître les différentes filières énergétiques d'effort physique.
- Maîtriser les différents outils pour une prise en charge de réathlétisation.
- Proposer des exercices adaptés à la pratique sportive du patient.
- Comprendre l'intérêt de rendre autonome les patients dans la prise en charge en réathlétisation.

PROGRAMME

JOUR 1 : Stéphane SANTIAGO

8h30-12h : Séquence 1 : Conditioning

- Présentation de la formation : échanges avec les participants sur leur pratique actuelle et leur intérêt pour la réathlétisation.
- Rôle du kinésithérapeute dans la réathlétisation.
- Lien entre rééducation et pratiques sportives.
- Lien entre réathlétisation et pratiques sportives.
- Intérêt du conditioning et du renforcement en parallèle de la rééducation.
- Définitions du Return to Sport, Return to Play et Return to Performance.

13h30-17h30 : Séquence 2 : Membres inférieurs

- Retour sur les éléments de la veille.
- Réathlétisation ciblée sur les membres inférieurs :
  - Planification de la réathlétisation.
  - Bilan des performances sur les membres inférieurs (tests de sauts, tests isocinétiques, tests d'agilité).
  - Exercices de changements de direction (cage avec plots).
  - Exercices de réactivité (plots ou cellules lumineuses)
  - Exercices de reprise de course.
  - Première course.
  - Fartlek.
  - Sprint et notion d'amplitude.
  - Gestes techniques (passes).
  - Séance de validation physique.

JOUR 2 : Stéphane SANTIAGO

8h30-12h : Séquence 3 :

- Retour sur les éléments de la veille.
- Travail des abdominaux et des paravertébraux.
- Gainage.
- Pilates.
- Place de l'isocinétisme dans le renforcement.
- Mouvements globaux (Kabat, Keiser) et dérivés d'haltérophilie.

13h30-16h30 : Séquence 4 : Membres supérieurs

- Travail de stabilité du membre supérieur (Y-test)
- Techniques de renforcement du membre supérieur.
- Exercices de réactivité du membre supérieur. (lumières)
- Place de l'isocinétisme dans la réathlétisation.
- Notion de technique sportive dans la prise en charge (geste, passes)
- Contact et lutte dans la réathlétisation.

MÉTHODOLOGIE

La formation citée ci-dessus se déroule en présentielle.

Différentes méthodes pédagogiques seront utilisées par le formateur tout au long de la formation :
- la méthode expositive : le formateur expose un contenu avec des apports théoriques et des illustrations
- la méthode interrogative : le formateur interroge, les stagiaires répondent ;
- la méthode active : utilisation d'outils favorisant la participation active, l'engagement et l'implication des stagiaires, l'expérience vécue par les stagiaires est première. Cela se traduit par des exercices pratiques, des mises en situations, du photolangage, des analyses de situation issues de l'expérience des professionnels ;
- la méthode applicative : le formateur organise des jeux de rôle et des exercices d'applications des outils relationnels

SUPPORTS ET MATÉRIELS MIS À DISPOSITION

- Vidéoprojecteur pour affichage du cours sous forme de PowerPoint en salle de formation ;
- PowerPoint envoyé en version numérique avant la formation ;
- Matériels adaptés à l'action de formation.

EVALUATION

- Evaluation par QCM des connaissances théoriques et pratiques des stagiaires avant la formation ;
- Evaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation ;
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.

BIBLIOGRAPHIE

› Br J Sports Med. 2016 Jun;50(12):744-50. doi: 10.1136/bjsports-2015-095952. Epub 2016 Mar 31.

ACL injuries in men's professional football: a 15-year prospective study on time trends and return-to-play rates reveals only 65% of players still play at the top level 3 years after ACL rupture

Markus Waldén [1], Martin Hägglund [2], Henrik Magnusson [2], Jan Ekstrand [3]

Affiliations + expand

PMID: 27034129 DOI: 10.1136/bjsports-2015-095952

Gross efficiency during flat and uphill cycling in field conditions

Alfred Nimmerichter [1], Bernhard Prinz, Kevin Haselsberger, Nina Novak, Dieter Simon, James G Hopker

Affiliations + expand

PMID: 25611890 DOI: 10.1123/ijspp.2014-0373

- **Becoming a supple leopard - Dr Kelly Starrett - The ultimate guide to Resolving Pain, Preventing Injury, and Optimizing Athletic Performance.**

J Strength Cond Res. 2021 Nov 1;35(11):2981-2987. doi: 10.1519/JSC.0000000000003477.

Effect of Rest Interval Duration on the Volume Completed During a High-Intensity Bench Press Exercise

Dennis J Hernandez [1], Sean Healy [2], Mona L Giacomini [3], Young Sub Kwon [1]

Affiliations + expand

PMID: 32108720 DOI: 10.1519/JSC.0000000000003477

Review J Sports Med. 2014 Dec;44(12):1635-43. doi: 10.1007/s40279-014-0228-0.

The effect of inter-set rest intervals on resistance exercise-induced muscle hypertrophy

Menno Henselmans [1], Brad J Schoenfeld

Affiliations + expand

PMID: 25047853 DOI: 10.1007/s40279-014-0228-0

Systematic Review | Open access | Published: 30 April 2024

Anterior Cruciate Ligament Return to Sport after Injury Scale (ACL-RSI) Scores over Time After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Systematic Review with Meta-analysis

Timothy C. Sell, Ryan Zerega, Victoria King, Charles R. Reiter, Hailey Wrona, Garrett S. Bullock, Nilani Mills, Anu Räisänen, Leila Ledbetter, Gary S. Collins, Joanna Kvist, Stephanie R. Filbay & Justin M. Losciale

Sports Medicine - Open **10**, Article number: 49 (2024) | Cite this article