

PROGRAMME ACTION DE FORMATION

Le strapping sportif.

1 jours, soit 8 heures en présentiel

Avec : **Stéphane SANTIAGO**

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

- Masseur-kinésithérapeute DE
- 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 réaliser les straps de toutes les articulations du membre inférieur et du membre supérieur avec les différents matériaux utilisés dans le sport.

OBJECTIFS

- Comprendre l'intérêt du strap et l'utilisation des différents matériaux en fonction de l'objectif.
- Savoir réaliser un strapping en fonction du mécanisme à éviter.
- Savoir utiliser les différents matériaux de strapping.
- Connaître les indications et savoir réaliser un k-taping.
- Savoir réaliser un strap lorsque le joueur est blessé afin d'optimiser la cicatrisation.

PROGRAMME

JOUR 1 : Stéphane SANTIAGO

8h30-9h30 : Séquence 1 : Les types de bandes de strapp

- Présentation de la formation : échanges avec les participants sur leur pratique actuelle et leur intérêt pour le strapping
- Présentation des différents matériaux de strap et de leurs intérêts.
- Présentation de grands principes du strapping.

10h-12h : Séquence 2 : Strapping de cheville

- Strapping à l'élastoplast.
- Strapping au leucotape P.
- Strapping au lightplast.

13h30-14h30 : Séquence 3 : K-taping

- K-taping de relâchement musculaire
- K-taping de drainage
- K-taping d'aide ligamentaire

14h30-15h30 : Séquence 4 : Strapping de genou

- Strapping à l'élastoplast.
- Strapping au leucotape P.
- Strapping au lightplast.

15h30-16h30 : Séquence 5 : Strapping d'épaule

- Strapping à l'élastoplast.
- Strapping au leucotape P.
- Strapping au lightplast.

16h30-18h : Séquence 6 : Strapping membre supérieur

- Strapping à l'élastoplast.
- Strapping au leucotape P.
- Strapping au lightplast.
- Strapping du coude, du poignet, des doigts.

18h-18h30 : Séquence 7 : Strapping de terrain

- Strapping lors d'un match
- Strapping à la fin d'un match

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 à l'issue de 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

- « Entorses latérales de la cheville : Diagnostic, rééducation et retour à la pratique sportive – Note de cadrage. » Haute Autorité de Santé. Recommandation de bonne pratique - Mis en ligne le 14 sept. 2023
- FABRI, « Du strapping mécanique au taping postural : Etude de la SFMKs à propos de 45 cas. » Stéphane Fabri, Franck Lagniaux, Patrick Dorie. *Kinésithér. Scient.*,514:17-22, 2010.
- GEOFFROY. C, *Le sport – L'esprit tranquille*, Collection Sport+, 2004.
- LE GALL. F, *Traumatisme et football*, 2005, Collection Sport+, 2004.
- SAMUEL. J, *Pathologie et soins du pied*, Paris, Éditions Maloine, 1996.
- DECORY. B et RAYBAUD. A, « Contentions souples élastiques adhésives », n° spécial, T.56, art. 82061, in *Médecine du sport*, 1982.
- MAZEVET. D, PRADAT. P, DIEHL et KATZ.R, « Physiologie et physiopathologie de la Proprioception », in *Proprioception actualités*, Éditions Springer, 2004.
- NEIGER. H et GOSSELIN. P, « Les contentions souples adhésives », Paris, Éditions Méd. Chir. Kinésithérapie, n° 26160 B10, p. 4-10-12.
- NEIGER. H, « Intérêts et technique de réalisation d'une contention adhésive dans le cas d'une entorse interne du genou », in *Cahier Kinésithérapie*, fasc. 94, n° 2, Paris, Édition Masson, 1982, p. 27-36.
- RODINEAU. J, RIBINIK. P, *Proprioception actualités*, Éditions Springer, 2004,
- CALLAGHAN, M. J. (1997). Role of ankle taping and bracing in the athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 31(2), 102-108.
- FAYSON, S. D., Needle, A. R., & Kaminski, T. W. (2013). The effects of ankle Kinesio Taping on ankle stiffness and dynamic balance. *Research in Sports Medicine*, 21(3), 204-216.
- MACDONALD, R. (2013). *Sports taping and strapping : A practical guide*. Elsevier Health Sciences.
- MORRISSEY, D., Webster, K. E., Kiss, Z. S., & Clancy, W. G. (2008). Strapping the patella in athletes with patellofemoral pain syndrome. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 38(7), 355-363.
- POPE, R., Herbert, R., & Kirwan, J. (1998). Effects of taping on ankle instability. *The American Journal of Sports Medicine*, 26(5), 748-754.
- SHIRLEY, D., & Kent, P. (2005). The effect of ankle taping on ankle and knee joint biomechanics in sporting activities. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 35(2), 95-101.