

Les 3 R du Sportifs Blessé :

Renforcement – Réathlétisation – Retour au Sport

Objectifs pédagogiques

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.

Présentation

Cette formation associera connaissance pratique 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

PROGRAMME

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Comprendre l'importance de la réathlétisation et ses principes de bases</i>		
8h30	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-			
9h	Le déconditionnement cardio-vasculaire & musculaire	THEORIQUE	Projection de Diaporama - Support
10h45	PAUSE		
11h	Technique de lutte contre le déconditionnement (Imagerie Mentale, Cardio Haut du Corps...)	PRATIQUE	Mise en situation des stagiaires, supervision du formateur
-			
11h45			
12h30	Les contraintes physiologiques à atteindre	THEORIQUE	Projection de Diaporama - Support
REPAS			
13h30	Les méthodes de renforcement musculaire	THEORIQUE	Projection de Diaporama - Support
-			
14h45	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
-			
17h45			
	Evaluation de fin de journée	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires
18h00			

JOUR 2	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Mise en pratique et applications aux pathologies</i>		
8h30	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE	Reprise du contenu de la veille
-			
9h	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
10h30		PAUSE THEORIQUE	
10h45	Les RTP (Return to Play)		Mise en situation des stagiaires, supervision du formateur
-			
12h15	Présentation Cas Clinique pour l'après-midi	ECHANGE	Discussion, débat entre Formateur et stagiaire
12h30			
	REPAS		
13h30	Cas clinique et mise en pratique des tests RTP	PRATIQUE	Mise en situation des stagiaires, démonstration et supervision du formateur
15h00	L'importance du travail Pluridisciplinaire	THEORIQUE	Projection de Diaporama - Support
16h00		PAUSE	
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
-			
17h30	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Pédagogique Opérationnel	ECHANGES REFLEXIVE	Evaluation orale et écrite - discussions et questionnements mutuels
18h	Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances		