



PRISE EN CHARGE DU SPORTIF BLESSE DE J1 JUSQU'À LA REATHLETISATION

DEROULE PEDAGOGIQUE

Nombre de jours : 2 jours

Nombre d'heures : 16 heures

Pré requis : MK DE

Formateurs :

Dr Claire CALMELS Qualification en neuro-sciences INSEP, Pôle recherche

Dr Jean Marc SENE Docteur en posturologie. Docteur de l'E.D.F de Judo

Thierry BLANCON Formateur INSEP et entraîneur national saut en hauteur

François-Xavier FERREY MK Cadre Supérieur de Santé INSEP Médical

Olivier DESSERT MK DE

Jacqueline DELORD Préparation physique aquatique et réathlétisation INSEP

Lise ANHOURY Psychologue pôle médical INSEP

Ivan ZAGORI Médecin du sport, Physiologiste

Fanny HENRI-PUJO MK intervenant INSEP

Anne- Laure MORIGNY – MK DE Cellule Réathlétisation INSEP

Modalités : Présentiel

Objectifs :

- Réaliser un bilan
- Connaître les incidences psychologiques liées à la blessure
- Pratiquer l'imagerie mentale
- Connaître les différents types de contractions musculaires
- Mettre un place un programme de rééducation en fonction de la blessure, de son stage de guérison, de sport pratiqué

Modalités d'évaluation : Une évaluation est réalisée en début et fin de formation pour mesurer la progression réalisée par les stagiaires. A l'issue de la formation, le stagiaire réalise une évaluation portant sur la qualité et l'organisation de la formation. La mesure de l'impact dans le programme de formation est basée sur une EPP donnée 2 mois minimum après la formation et sur un questionnaire de mesure d'impact

Déroulé pédagogique :

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
1^{er} JOUR DE FORMATION				
08H00 - 08H20	Accueil des participants	Lister les attentes des stagiaires	Tour de table	Analyse des évaluations de préformation
08h20 - 09h45	Place du médecin, mise en place d'un programme de réathlétisation à l'INSEP. Test isocinétique, accélérométrie, test de laximétrie Tests posturaux, incidences pour les MK Test d'évaluation physiologiques (Théorie) : Test d'efforts VO2 max etc..., tests terrain (ratios, valeurs, intérêt des résultats chiffrés) Incidences physiologiques liées à la blessure pour le MK Déconditionnement	Faire un bilan Quel est le bon programme de réathlétisation	Présentation power point	Méthode interrogative orale
09h45 - 12h30 (15' de pause)	Psychologie et imagerie mentale Incidences psychologiques liées à la blessure : post lésionnel, accompagnement retour sur le terrain et compétition Revue des techniques de physiothérapie utilisées actuellement en kinésithérapie du sport Indicateurs / critères de reprise du sport : exemples de reprise sportive après chirurgie du LCA.	Comprendre l'imagerie mentale Comprendre les incidences psychologiques liées à la blessure	Présentation power point	Méthode interrogative orale
12h30 - 14h00	DEJEUNER			

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
14h00-16h30 (15' de pause)	Test d'évaluations physiologiques Incidences physiologiques liées à la blessure pour le MK Déconditionnement Les différents types de contraction musculaire Protocole de renforcement musculaire, de quel type, pour quel sport, à quel moment, calcul de la RM et intérêt dans le programme de rééducation puis réathlétisation	Connaître les protocoles de renforcement musculaire	Présentation power point Pratique	Méthode interrogative orale Exercice pratique
16h30 - 18h00 (15' de pause)	Mise en place d'un programme de rééducation en fonction de la blessure de son stage de guérison, du sport pratiqué, du sportif, des résultats de l'évaluation et des délais imposés. De l'analytique au fonctionnel intégrant le geste sportif, quelle stratégie de rééducation pour quelle famille de sport pratiqué : exemples - débats.	Savoir mettre en place un programme de rééducation	Présentation power point Pratique	Méthode interrogative orale Exercice pratique
2^{ème} JOUR DE FORMATION				
08H00 - 10H00	Evaluation en début de saison. Evaluation dans le suivi de la récupération. Complémentarité du préparateur physique et du kinésithérapeute	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Présentation power point Pratique	Méthode interrogative orale Exercice pratique
10h00 - 10h15	Pause			
10h15 - 12h30	Récupération des capacités et spécificités sportives Optimisation de la performance	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Présentation power point Pratique	Méthode interrogative orale Exercice pratique

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
12h30 - 13h30	Déjeuner			
13h30 14h30	Travail du pied : 3 situations de progression	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Pratique	Exercice pratique
14h30 - 17h00	4 Ateliers de 30 minutes avec une pause de 15 minutes <ul style="list-style-type: none"> - Gainage - Proprioception - Etirements - Isocinétisme, accélérométrie 	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Présentation power point Pratique	Méthode interrogative orale Exercice pratique
17h00 - 17h30	Synthèses de la formation Evaluations			Evaluation post formation Evaluation pédagogique Evaluation de satisfaction