Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

Réathlétisation du Sportif Blessé : Cheville et Genou

Formation destinée aux masseurs-kinésithérapeutes

Formateur : BURTIN Philippe
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue de sport pour la pratique

Contexte / Résumé :

Les taux de récidive de blessure du membre inférieur (cheville et genou) chez les sportifs peuvent dépasser 70%. Le taux de non-retour au sport ou au niveau antérieur peuvent dépasser 50%. Divers freins physiologiques et psychologiques expliquent ces taux.
L'arrêt de la pratique sportive n'est souhaitable pour personne.
Une réathlétisation adaptée permet de réduire le risque de récidive et d'augmenter le taux de retour au niveau antérieur.
Les kinésithérapeutes, en lien avec l'encadrement sportif, peuvent organiser une rééducation avec réathlétisation adaptée. Celle-ci visera la réintégration du sportif au niveau antérieur en responsabilisant et autonomisant le patient.
Ce stage permet aux kinésithérapeutes de gérer au mieux la réathlétisation et le retour sur le terrain des sportifs blessés au niveau des chevilles et/ou genoux. On expose la physiologie de l'effort et des facteurs limitant périphériques et centraux, les outils de mesure de performance, les outils de proprioception, de renforcement aérobie et anaérobie (dont la puissance, la pliometrie et l'haltérophilie), la programmation, la réintégration du geste sportif, la prévention. Des cas cliniques et TP permettent de s'approprier les techniques.

Objectifs :

Les kinésithérapeutes seront capables de :

- **Utiliser les outils courants de mesure de performances globales et spécifiquement des membres inférieurs.**
- **Utiliser les outils courants de réathlétisation et renforcement musculaire ciblés aux membres inférieurs**
- **Bâtir un programme de réathlétisation en autonomisant le patient.**
- **Permettre le retour sur le terrain**
- **Utiliser des outils de prévention des blessures ou de rechute**
- **Utiliser l'éducation thérapeutique adaptée à ce contexte**

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ

Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

JOUR 1

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (15min) : *Accueillir les stagiaires Positionner les stagiaires / thème (Tour de table)*

- Présentation des objectifs, programme, questions, attentes et besoins

THEORIE (2h15) : *Comprendre les notions actuelles de physiologie et des outils de mesure de performance (cours interactif Diaporama)*

- Physiologie musculaire, les différentes filières de resynthèse de l'ATP, leur utilisation en pratique, le recrutement neuromusculaire, la fatigue centrale et périphérique.
- Les outils de mesure de la performance : tests de force, de vitesse, de VO2max

THEORIE (1h) : *Comprendre les notions actuelles de physiologie et des outils de mesure de performance (cours interactif Diaporama)*

- Les outils de mesure de la performance : tests de force, de vitesse, de VO2max

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE (1h) : *Connaître les matériels nécessaires pour le travail des membres inférieurs (cours interactif Diaporama)*

- Outils de proprioception, vitesse, coordination, équilibre, force (élastiques, cônes, haies, coussins, plateaux, échelles, matériel d'haltérophilie…)

PRATIQUE (1h30) : *Savoir manipuler les outils de test nécessaires pour le travail des membres inférieurs (TP en groupe)*

- TP Outils de mesure de la performance : hop tests,
- TJA, LESS, squat unipodal, navicular drop

PRATIQUE (1h30) : *Savoir organiser des séances de réathlétisation globales et/ou ciblées sur les membres inférieurs (TP en groupe)*

- TP Outils de proprioception, vitesse, coordination, équilibre, qualité de la course à pied

JOUR 2

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (1h) : *Connaître les bases de la programmation du réentrainement (cours interactif Diaporama)*

- Programmation : les bases, les outils, les notions d'intensité et volume, les cycles, les charges de travail
- Programmation : Réathlétisation globale et Réathlétisation de la région lésée Liens avec le geste sportif

PRATIQUE (2h30) : *Manipuler les bases de la programmation du réentrainement (Travaux en petits groupes)*

- Cas cliniques

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (2h) : *Manipuler les bases de la programmation du réentrainement (Travaux en petits groupes, restitutions, échanges)*

- Cas cliniques : entorses de chevilles à répétition, entorse de cheville stade 2, entorse ligament collatéral médial du genou, entorse du ligament croisé antérieur du genou traité chirurgicalement

THEORIE (1h30) : *Connaître les bases de l'éducation thérapeutique, sa place dans l'autonomisation des patients et la prévention des rechutes Comment faire adhérer les patients à un programme d'auto-rééducation Comment éviter les comportements inappropriés et les mises en danger spécifiques à cette population. (Cours interactif, présentation, liens avec les cas cliniques précédents)*

- Le diagnostic éducatif, les objectifs, les ateliers, l'évaluation
- Intégration de l'ETP dans les cas cliniques

Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ