

LA PREPARATION PHYSIQUE, LA READAPTATION ET LA REATHLETISATION DES SPORTIFS

Objectifs de la formation

Enseigner les fondamentaux théoriques et pratiques de la préparation physique de la réadaptation et de la réathlétisation du sportif.

Il existe une différence notable entre la rééducation en cabinet recherchant une articulation fonctionnelle, indolore et stable dans une activité socio-professionnelle courante avec la rééducation du sportif qui vise, elle, le retour à la compétition avec des contraintes articulaires et physiologiques bien supérieures. On ne parle alors plus simplement de rééducation fonctionnelle mais de réadaptation sportive

Ce stage est constitué de pratique. Veuillez vous munir d'une tenue et de chaussures de sport.



Contenus de la formation

La formation de 2 jours se décompose en différents modules:

Module 1: Les bases physiologiques de l'entraînement

(sources énergétiques de l'effort, resynthèse de l'ATP, délais de surcompensation...)

Module 2: L'optimisation de la transmission des forces

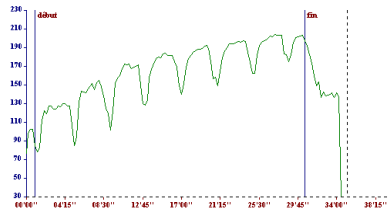
(le gainage, les muscles stabilisateurs et la proprioception)

Module 3: La théorie du renforcement musculaire

(l'analyse force-vitesse, les régimes de contractions musculaires, les méthodes de développement de la force, de la puissance de l'explosivité et de l'endurance)

Module 4: l'évaluation

(évaluations et développement des filières énergétiques sur piste, exploration des régimes de contractions musculaires en salle de musculation)



Module 5: La planification

(étude de cas, mise en évidence des contraintes spécifiques suivant le sport, programmation en relation avec les échéances compétitives)



Module 6: Les pathologies sportives les plus courantes, leurs préventions, leurs traitements et les délais de reprise

Module 7: La réathlétisation en cabinet

(comment évaluer, rééduquer et préparer physiquement un sportif en pratique libérale?)

Lieu et dates de la formation

CREPS de Montpellier

Vendredi 11 et Samedi 12 Avril 2014

Intervenant

Philippe Hot - Kinésithérapeute du sport - Master 2 Ingénierie de la Préparation Physique
- Brevet d'Etat musculation - Brevet d'Etat Rugby