



## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN ENTRAÎNEMENT SPORTIF - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

Pour le développement d'une pratique adaptée aux sportifs et l'optimisation de la performance

### **PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE**

Cette formation est destinée aux kinésithérapeutes possédant ou non la spécificité du sport, désireux d'approfondir leur niveau de connaissance et d'expertise dans l'évaluation et le développement d'une pratique cohérente auprès du sportif amateur ou professionnel.

A travers différentes disciplines, réadaptation, préparation et prévention, la formation EBOAS doit vous permettre de répondre au mieux à la nécessité de restauration et de maintien de l'état de bonne santé du sportif, ainsi qu'à sa performance, les deux étant évidemment étroitement liés.

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Etre capable de développer les aptitudes physiques du sportif.
- Etre capable de restituer les capacités physiques du sportif blessé.
- Etre capable de planifier et d'accompagner un sportif vers la performance en vue de la réalisation d'un objectif majeur (participation à un événement sportif, un championnat national, à une compétition internationale...).
- Etre capable de mettre en place une suite organisée de gestes et d'actes préventifs, le tout à partir de tests spécifiques, cliniques et matériels

### **PRÉ-REQUIS**

Etre Kinésithérapeute DE

### **DÉROULEMENT**

**Un parcours de formation de 9 stages théoriques et pratiques, soit 29 jours (232h) de formation.**

#### **Des intervenants de renom,**

... particulièrement choisis pour vous apporter leurs connaissances et leur expertise, complétées pour chacun par une expérience auprès de sportifs de tous niveaux, de l'amateur au professionnel.

#### **Des lieux de formations sélectionnés**

- ... afin de correspondre au mieux aux messages partagés avec le formateur,
- ... afin de mieux vous rendre compte à travers les infrastructures utilisées, de ce que ressentent les sportifs eux-mêmes,
- ... afin de favoriser la rencontre des sportifs

### **STAGE 1 (3 JOURS)**

#### **Musculation bases théoriques et planification**

Savoir, connaître les structures et processus impliqués dans la production de force dans le but d'améliorer et planifier cette qualité physique du patient au sportif de haut niveau.

Intervention de **Guy Ontanon**



## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN ENTRAÎNEMENT SPORTIF - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

### **Les fondamentaux techniques en musculation** (pratique)

Maîtriser les exercices fondamentaux et les mouvements simplifiés de l'haltérophile.

Construire et élaborer une progression dans l'apprentissage de gestes techniques comme l'épaulé, l'arraché...

Intervention de **Yann Morisseau**

### **Les fondamentaux de la réadaptation du sportif blessé : exemple dans le football**

Le sport demeure un excès pour la structure de tout sportif qui à tout moment peut finir par céder. Comprendre les impératifs de la préparation, de la prévention et de la réadaptation du sportif blessé afin de le ramener aux portes de l'entraînement et de la compétition dans les meilleures dispositions.

Intervention de **Arnaud Bruchard**

### **La prévention, l'échauffement et la récupération**

Lister, détailler et faire ressentir l'ensemble des mesures que nous qualifierons de gains marginaux, nécessaires au maintien de la santé du sportif et à l'amélioration de sa performance à travers la mise en place de chronologies validées au mieux scientifiquement, dans le domaine de la récupération et de l'échauffement.

Intervention de **Jean Baptiste Duault**

## **STAGE 2 (3 JOURS)**

### **L'entraînement aérobic du marathon au rugby**

Développer et planifier la qualité aérobic dans les sports individuels et collectifs. S'approprier, Concevoir et maîtriser les tests de terrain spécifiques à l'activité.

Intervention de **Bernard Faure**

### **La physiologie de l'effort**

Apporter les bases nécessaires à la compréhension du sportif en activité.

Connaître les mécanismes de régulation et d'adaptation des grandes fonctions de l'organisme humain mais aussi leurs limites.

Intervention de **Jean Slavinski**

### **Utilisation du cardiofréquencemètre**

Savoir interpréter les données des cardiofréquencemètre pour une optimisation de la performance du débutant à l'expert. Avantages et limites tests de terrain.

Intervention de **Jean Michel Leveque et Salha Gaidi**



## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN ENTRAÎNEMENT SPORTIF - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

### **Stage 3 (3 jours)**

#### **Les fondamentaux du nageur de haut niveau, sa préparation physique**

#### **Observation d'un entraînement du cercle des nageurs de Marseille**

Développer et améliorer les qualités physiques du nageur, du débutant à l'expert.

Se préparer dans un souci d'optimisation des qualités musculaires, physiques et mentales pour le jour « J »

Intervention de **Romain Barnier et Antoine Marmigere**

#### **L'épaule blessée et réadaptation**

Rappeler la biomécanique de l'épaule et en extraire les conclusions afin de mettre en place une série d'actes cohérents d'évaluation, de préparation et prévention. L'idée est ici de savoir restaurer l'harmonie de cette articulation au service d'un geste protégé et performant.

Intervention de **Erwan Tanguy**

#### **SPIRONESS : La respiration économique programmée**

Cette entité est parfois négligée à l'inverse du développement des divers composants de la performance des membres par exemple. Pourtant, la respiration demeure une fonction comme les autres, vitale, à entretenir, restaurer, améliorer, voir reprogrammer en renforçant les muscles de la ventilation pour respirer moins mais mieux.

Intervention de **Florence Villien**

### **Stage 4 (4 jours)**

#### **Neuro-typologie**

La typologie est un outil qui nous permet d'interpréter nos préférences pour mieux se connaître, d'identifier nos points forts et nos points faibles, puis de mieux comprendre les personnes autour de nous afin de pouvoir mieux interagir avec elles.

Comprendre et savoir utiliser ces outils au service du sportif.

Intervention de **Olivier Bourquin**

#### **Micro-nutrition**

La micro-nutrition, est une discipline permettant d'identifier les besoins nutritionnels de l'individu. L'objectif de cette intervention est donc de vous donner les moyens d'évaluer les apports nutritionnels en vue d'améliorer le fonctionnement harmonieux de l'organisme et une meilleure réponse à l'entraînement.

Intervention de **Olivier Bourquin**

#### **Excellence et développement athlétique**

Transmettre les stratégies pour construire l'excellence et la performance à travers une expérience dans les sports individuels et collectifs.

Développer la force, la puissance et la vitesse dans les sports individuels et collectifs par analyse de la tâche.

Intervention de **Jean Pierre Egger**



## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN (RÉ)ENTRAÎNEMENT - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

### **Stage 5 (3 jours)**

#### **La préparation physique du joueur de sport collectif** - Exemple : le Hand Ball

Organiser et Planifier les qualités physiques du handballeur, du débutant au joueur confirmé.

Préparer et protéger le sportif pour limiter les blessures par optimisation des qualités nécessaires à cette discipline.

Intervention de **Alain Quintallet**

#### **L'entraînement de la vitesse**

Comprendre et améliorer les qualités de vitesse. Données biomécaniques, évaluation, planification, transversalité de la vitesse et mise en situation pratique avec les gammes

Intervention de **Guy Ontanon**

#### **Raideur et élasticité musculaire : théorie et planification**

Mieux individualiser et planifier les qualités de raideurs et d'élasticité musculaires dans les disciplines explosives.

Intervention de **Guiseppe Rabitta**

### **Stage 6 (3 jours)**

#### **Gainage, Pilate, TRX, Crossfit**

L'énergie qui va du centre vers la périphérie, la stimulation spécifique et chronologie des muscles gaineurs, la nécessité préventive d'une stabilité du bassin sont les enjeux mis en place à travers cet échange.

Intervention de **Emmanuelle Attia**

#### **L'alimentation de l'effort et de la récupération**

Vous pouvez disposer du meilleur moteur possible, si vous n'y apportez pas du carburant de qualité, il ne peut fonctionner décemment. La qualité l'alimentation autour de la pratique sportive est un impondérable du quotidien de l'athlète mais aussi pour nous tous, professionnel de santé.

Nous devons pour cela disposer des connaissances actualisées, des outils d'évaluation puis du conseil avisé afin de répondre au mieux à l'exigence de l'effort.

Intervention de **Eve Tiollier**

#### **La mécanique gestuelle du membre inférieur**

Savoir comment éviter la blessure, s'il existe des tests cliniques ou matériels imparables et si leurs conclusions permettent d'être préventif de façon radicale ?

L'objectif est ici de tenter de faire le lien entre une mécanique pathogénique et les mesures préventives afin d'éviter la blessure.

Intervention de **Germain Saniei**

### **Stage 7 (3 jours)**

#### **Utilisation des bases de données à des fins de performance**

Comprendre, corriger et analyser les datas issues des données émergentes (GPS, accéléromètres, gyroscopes, vidéo, qualité sommeil, fréquence cardiaque) dans le but d'optimiser la performance, d'ajuster la charge et d'éviter les blessures.

Intervention de **Adrien Sedaud**





## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN (RÉ)ENTRAÎNEMENT - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

### **Utilisation et traitement de l'image pour la performance**

Savoir observer, et apprendre à utiliser l'image pour remédier et améliorer le mouvement ou geste sportif.

Intervention de **Gilles Follereau et Guy Ontanon**

### **La mécanique gestuelle du membre inférieur (suite et fin)**

Intervention de **Germain Saniel**

### **Méthodologie de suivi du footballeur de haut niveau**

Il s'agit ici de comprendre les impératifs de la préparation physique, évaluer le risque de blessure, comprendre la physiopathologie du football afin de répondre par un ensemble de mesures nécessaires au suivi du footballeur.

Intervention de **Germain Saniel**

## **Stage 8 (3 jours)**

### **Etre champion dans la tête : le mental au service de la performance**

Gérer la blessure, l'échec, le stress, la pression, les objectifs, la réussite, bref le but de ce cours est savoir utiliser au mieux certaines clefs afin d'aider la gestion par le sportif de toutes ces entités qui entrent dans la relation entre lui et son encadrement.

Intervention de **Makis Chamaladis**

### **La prévention dans l'entraînement de haut niveau à l'image du ski alpin.**

#### **Intérêt de l'accélérométrie**

Utilisation du Myotest

Apprendre les tests, profils musculaires et interprétation des données d'accélérométrie.

Mettre en application à partir de l'exemple du skieur, à savoir, développer et planifier les diverses qualités physiques de manière harmonieuse pour prévenir la blessure et optimiser la performance.

Intervention de **Patrick Flaction**

### **La réadaptation, la préparation et la prévention dans le rugby**

Ce sport exigeant et traumatisant, demandant une attention toute particulière, est un grand fournisseur d'activités pour tous professionnels qui l'encadrent, y compris le médical évidemment.

Vous allez comprendre, appliquer, tester l'ensemble des mesures nécessaires à une pratique la plus protégée possible du rugby.

Intervention de **Laurent Hubert**

## **Stage 9 (4 jours)**

### **Préparation physique, performance et pliométrie**

Développer, améliorer les qualités d'explosivité et savoir se préparer à produire et reproduire des efforts explosifs dans les sports collectifs et individuels.

Intervention de **Raymond Veillette**



## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN (RÉ)ENTRAÎNEMENT - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

CONTENU

### **Le genou du sportif - ligamentoplastie et réadaptation**

Il s'agit ici de comprendre la biomécanique, de faire le point sur les évaluations, l'actualité chirurgicale puis de détailler avec précision les protocoles de réadaptation et de restandardisation de l'articulation du genou.

Intervention de **Guillaume Servant**

### **La planification du sportif : mise en situation pratique**

Gérer et organiser les différentes phases de la préparation physique dans une logique de progression et d'optimisation du résultat (par analyse des déterminants de la performance, désignation du ou des objectifs, par choix et mise en place de tests et d'évaluations).

Application pratique et mise en situation d'une planification de saison ou de période d'entraînement par le stagiaire

Intervention de **Guy Ontanon**

## **MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

### **MÉTHODES**

Mises en situation pratiques encadrées par des professionnels de renom, apports théoriques et échanges

### **MOYENS ET SUPPORT PÉDAGOGIQUES**

Diaporamas et supports de formation

## **MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI**

Des tests réguliers, des contrôles des connaissances et des fiches d'observation et d'évaluation qui permettront de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les gestes professionnels dont la maîtrise constituait l'objectif initial de la formation

**La formation est sanctionnée par la remise d'une attestation de fin de formation**

## **INTERVENANTS**

**Guy Ontanon**, Entraîneur sprint fédéral de Christine Arron, Muriel Hurtis, Ronald Pognon, Jimmy Vicaut et responsable de l'équipe masculine championne du monde de relais 4x100 à Helsinki. Préparateur physique de nombreux sportifs de haut niveau.

**Arnaud Bruchard**, Kinésithérapeute du sport, préparateur physique et performance manager auprès de footballeurs de haut niveau.

**Jean Baptiste Duault**, Kinésithérapeute du Sport ayant participé au suivi olympique de sprinteur (niveau international) dans l'élaboration des protocoles de réadaptation physique préventifs des pathologies dans la course rapide. Membre de l'équipe médicale de l'équipe de France d'athlétisme.



## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN (RÉ)ENTRAÎNEMENT - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

**Olivier Bourquin**, coach nutritionnel et physique, diplômé en alimentation, santé et micro-nutrition, de l'European Education to Excellence. Entraîneur Fédéral d'Elite Swiss Olympic.

**Jean Pierre Egger**, Expert en musculation, ancien préparateur physique d'haltérophilie, de l'Olympique de Marseille, équipe de France de Basket ball, Alinghi... Formateur swiss Olympic.

**Bernard Faure**, ancien international et champion de France de marathon (2h12'), entraîneur d'internationaux de cross et marathon (M.EL Hammadi, Bruno Léger), préparateur physique de 90 à 2000 pour le rugby (C.A Brive champion d'Europe, R.C Gloucester, C.S.B.J Bourgoïn) et pour le football avec Toulouse football club, consultant athlétisme pour France TV, préparateur physique boxe de Cyril Aldo Léonet champion de France poids lourd

**Jean Slavinski**, Docteur en physiologie et biomécanique de la course à pied, a travaillé au laboratoire de biomécanique et de physiologie de l'Institut National des Sports et de l'Expertise Physique (INSEP) ainsi qu'au Team Lagardère (Évaluation et suivi de tennismen, athlètes et nageurs de haut-niveau), Enseignant-chercheur à l'UFRSTAPS de l'Université Paris Nanterre.

**Jean Michel Leveque**, Docteur en Physiologie et Biomécanique, Ancien athlète de haut niveau kayak, membre de l'équipe de France, Société « Sport Challenge Performance » : En charge de l'évaluation et du suivi des qualités physiques de plusieurs sportifs professionnels (Nicolas MAHUT, Jo Wilfried TSONGA, Michael JEREMIASZ (tennis Handisport), Petra CETKOWSKA), ancien chercheur au laboratoire de biomécanique et Physiologie de l'INSEP (2001-2006) puis au Team LAGARDERE (2006-2010)

**Yann Morisseau**, Entraîneur National Haltérophilie et préparateur Physique de Teddy Riner depuis 2010 et de nombreux médaillés olympiques dans diverses disciplines.

**Romain Barnier**, ancien nageur de haut niveau avec deux participations olympiques (Sydney 2000 et Athènes 2004), manager sportif et entraîneur de Florent Manaudou et de la section du cercle des nageurs de Marseille.

**Antoine Marmigere**, préparateur physique au Cercle des Nageurs de Marseille.

**Florence Villien**, Docteur en physiologie, son expérience de terrain et sa formation scientifique, lui ont permis de développer une méthode respiratoire (la Spiroress) aux effets étonnants et persistants dans les domaines du STRESS, du SPORT et de la SANTÉ.

**Guisepe Rabitta**, Chercheur en biomécanique et physiologie neuromusculaire au Département de la recherche de l'INSEP. Thématiques de recherche: l'implication des propriétés mécaniques musculotendineuses sur la performance sportive et l'évaluation de la charge mécanique en compétition dans les sports collectifs.

**Emmanuelle Attia**, Kinésithérapeute du sport exerçant en libéral depuis 2011 avec une expérience au sein de l'hôpital privé Jean Mermoz et en tant que Kinésithérapeute à Bron Handball et au Judo Club Lugdunum



## **PROGRAMME PERFECTIONNEMENT EN (RÉ)ENTRAÎNEMENT - CONCEPT EBOAS** (Entraînement Biologique Optimal et Adaptations Spécifiques du Sportif)

**Germain Saniel**, Kinésithérapeute du sport diplômé de Préparation-Physique, Concept EBOAS. Suivi de joueur de football professionnel chez 11 Leader, Société Kinesport de Management et Expertise.

**Adrien Sedaud**, Sport Scientist au pôle performance de l'INSEP, directeur adjoint en sciences du sport à l'IRMES. Thématiques de recherche, analyse des déterminants de la performance, modèle de charges d'entraînement et prévention des blessures.

**Gilles Follereau**, Responsable des productions multimédia et de l'imagerie en grands championnats au sein de la Fédération Française d'Athlétisme et formateur en épreuves combinées avec participation à des colloques en France et à l'étranger. Ancien international junior en décathlon et Ex entraîneur de Laurent HERNU et Marie COLLONVILLE (finalistes aux J.O d'Athènes 2004 en décathlon et heptathlon).

**Makis Chamaladis**, Docteur en psychologie, il a préparé plus de 500 sportifs et entraîneurs de haut niveau à des événements majeurs. Il partage notamment son savoir-faire avec des golfeurs professionnels sur le circuit européen. Psychologue-référent à la Fédération française de Tennis, depuis 1997. Enseignant en psychologie du sport à l'université, il intervient en milieu artistique et entrepreneurial. Associé depuis 2000 avec François Ducasse dans le cadre du programme de formation et de coaching « Champion dans la tête ».

**Patrick Flaction**, Fondateur de la société Myotest, préparateur physique ski de la Team Lara Gut et diplômé HES Macolin Sciences du sport & Pédagogie.....

**Laurent Hubert**, Kinésithérapeute du Sport exerçant auprès de l'équipe de France Militaire féminine de football, vainqueur de la coupe du monde. Co-rédacteur d'articles pour les Encyclopédies Médico-chirurgicales sur les thèmes du renforcement musculaire et sur les soins en kiné du sport sur le terrain. Masseur-kinésithérapeute à l'HIA Percy pour le programme de réentraînement à l'effort du sportif blessé.

**Raymond Veillette**, Préparateur canadien en ski alpin et football US et hockey sur glace, préparateur physique de l'équipe de football Rouge et Or de l'université Laval (Canada), collaborateur en enseignement à la Division de kinésiologie et à titre de chargé de cours au Département d'éducation physique de l'Université Laval.

**Guillaume Servant**, Kinésithérapeute du sport et Ostéopathe DO. Spécialiste du rugby (Brives, Castres).

**Salha Gaidi**, ancien athlète de haut niveau sur 400m haies, membre de la Team Garmin et Adidas runners.

**Erwan Tanguy**, Kinésithérapeute du sport attaché au Paris Volley et aux équipes de France de Volley Ball. Suivi kinésithérapique et préparation physique d'Arbitre de football (Ligue1).