



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
- Etre capable d'appuyer sa réflexion et le contenu de ses interventions sur les données de la recherche scientifique dans le domaine de la préparation physique et de la gestion des blessures du sportif

PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

Un parcours de formation de 9 stages théoriques et pratiques, soit 28,5 jours (228h) de formation + ½ journée consacrée aux examens théoriques et bilan de la 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



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

CONTENU STAGE 1 (4 JOURS)

(CENTRE DE L'UNION CYCLISTE INTERNATIONALE (UCI), AIGLE)

Elitment - Préparation Physique et développement

Au-delà des tests : mieux comprendre les variables mesurées, et leur utilisation dans la planification de la préparation physique (exemple : quoi entraîner à quel âge ? exemple de développement vers le haut niveau mondial en ski alpin).

Mieux comprendre l'entraînement de la force pour les sports de glisse, en collaboration entre coach et kinésithérapeute, dans une démarche de performance-prévention.

Intervention de **Patrick FLACTION**

Préparateur Physique ski alpin, fondateur de Myotest et Elitment

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**

Préparateur physique

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**

Coach Nutritionnel et Physique

CONTENU STAGE 2 (4 JOURS) (HÔPITAL DE LA TOUR, GENÈVE)

Le kiné cet entraîneur, l'entraîneur ce kiné

L'objectif de cette intervention sera, par une approche théorique et pratique, de mieux comprendre quelles sont les interactions entre les processus d'entraînement athlétique et de kinésithérapie, dans un but de performance et de prévention. Des exemples pratiques seront utilisés, notamment autour de la gestion des muscles ischio-jambiers.

Intervention de **Kenny GUEX**

PT, PhD, Physiothérapeute, Haute Ecole de Santé Vaud, Lausanne

Le pied et la cheville. Gainage du pied, De l'entorse de cheville à l'instabilité chronique. Bilan initial et traitement de la cheville en 2019 (IAC)...

La cheville et le pied sont des éléments essentiels du mouvement et de la performance dans de nombreux sports. Cette intervention aura pour but de transmettre 1. les bases théoriques et les applications pratiques du gainage du pied (concept développé par l'intervenant et faisant l'objet de



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

plusieurs publications scientifiques à ce jour), 2. les causes et les conséquences de la cascade catastrophique Entorse de cheville - récidives - instabilité chronique - arthrose de cheville, ainsi que les conduites à tenir pour l'éviter, et 3. la mise à jour 2019 concernant le bilan initial et le traitement de l'entorse de cheville avec notamment l'apport des publications récentes de l'International Ankle Consortium. Toutes les composantes de cette intervention comporteront un volet théorique et un volet pratique.

Intervention de **François FOURCHET**

PT, PhD, Physiothérapeute, Hopital de La Tour, Genève

Le trail : gestion préventive spécifique

Discipline en plein essor, le trail running diffère de la course à pied sur route en de nombreux points, notamment dans les déterminants de la performance et les risques de blessures de l'appareil locomoteur. Cette intervention a pour but de comprendre comment la spécificité de cette activité induit une gestion spécifique de la blessure. La notion de gestion de la charge (globale et locale), propre à l'activité, sera développée lors de la mise en pratique de la prévention et de la rééducation.

Le trail : « Impact » et « fatigue » : les effets de la chaussure et de la biomécanique de la foulée.

Lors du trail de longue durée et de l'ultra-trail, la gestion biomécanique de l'effort est un point essentiel de la performance mais aussi de la gestion du risque de blessure. Cette intervention aura pour but de mieux comprendre le rôle de la biomécanique de la foulée (et de son évolution avec la fatigue) et du type de chaussage sur les contraintes musculo-squelettiques.

Intervention de **Marlène GIANDOLINI**

PhD, Chercheuse, Salomon SA

CONTENU STAGE 3 (3 JOURS) (PLAILLY)

Evaluation des capacités musculaires de force, vitesse puissance: Méthodes innovantes de terrain, applications pour la performance et la santé

Lors de cette intervention, une approche innovante et validée scientifiquement sera abordée au plan théorique et pratique, avec comme objectif une évaluation simple et précise de la force, de la vitesse et de la puissance des membres inférieurs et supérieurs dans des exercices balistiques globaux tels que le saut. Des applications dans le domaine de la préparation physique mais également de la rééducation seront abordées, ainsi que l'utilisation d'applications pour smartphones et tablettes dédiées.

Intervention de **Pierre SAMOZINO**

PhD, Maître de Conférences - Université Savoie Mont Blanc

Sprint: Méthodes innovantes d'évaluation, profil force-vitesse-puissance, applications pour la performance et la santé

Le sprint est une composante majeure de très nombreux sports, bien au-delà de l'athlétisme. Il est également source de lésions musculaires. Cette intervention aura pour objectif de mieux comprendre



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

les déterminants biomécaniques de la performance en sprint, et de découvrir une méthode simple, innovante et validée scientifiquement pour calculer la production de force, vitesse et puissance lors de l'accélération. Des applications seront abordées dans le domaine de la préparation physique et de la gestion des lésions musculaires, notamment aux ischio-jambiers.

Intervention de **Jean Benoît MORIN**

PhD, Professeur, Université Côte d'Azur

Biomécanique de la course à pied: Méthodes innovantes d'évaluation, applications pour la performance et la santé

La course à pied est un mode de locomotion sportive populaire mais aussi source de pathologie. Le but de cette intervention sera de mieux comprendre la biomécanique de la foulée de course, et surtout comment l'évaluer, la monitorer, en lien avec la performance d'une part, mais également la gestion des blessures. Des applications en termes de préparation physique seront abordées, ainsi qu'une méthode innovante basée sur une application pour smartphone et tablette.

Intervention de **Jean Benoît MORIN**

PhD, Professeur, Université Côte d'Azur

CONTENU STAGE 4 – (3 JOURS) (PLAILLY)

SAQ : Speed, Agility, Quickness

Présenter aux délégués le continuum de transition spécifique à la SAQ Sports. Se concentrer sur le transfert des habiletés de conditionnement physique au développement de performances sportives spécifiques, d'équipe et individuelles. La science du sport moderne a besoin de démontrer l'importance de lier l'acquisition d'habiletés physiques à la performance sportive spécifique à une élite. Elle est maintenant très demandée et constitue une compétence en soi. Le sport moderne exige des athlètes une accélération explosive, des réactions et des réactions éclairantes, un contrôle de la sensibilisation spécifique aux sports de mouvement et l'application de méthodes permettant de réduire les blessures.

Le prix SAQ PSM offre aux délégués les connaissances scientifiques de pointe et les applications pratiques de ce programme de classe mondiale qui s'adapte à la plupart des sports, des individus aux équipes, de l'élite à l'amateur.

Il est livré afin que les délégués puissent comprendre, adapter et distribuer le SAQ à leur groupe cible, qu'il s'agisse d'équipes, d'individus, d'enfants ou de jeunes.

Intervention d'**Alan PEARSON**

Préparateur Physique, Fondateur de SAQ

CONTENU STAGE 5 – (2 JOURS) (CHU DE SAINT ÉTIENNE)

Lésions aux ischio-jambiers: performance et prévention

La finalité de cette formation est d'optimiser la prise en charge des lésions musculaires des ischio-jambiers dans une logique de prévention primaire et secondaire. Les objectifs pédagogiques sont d'être capable d'expliquer les déterminants de la lésion des ischio-jambiers (mécanismes et facteurs de risque), et d'argumenter les stratégies de prévention primaire et secondaire. Les moyens mis en oeuvre pour atteindre ces objectifs sont les apports magistraux, l'étude de cas cliniques, l'analyse d'article et la mise en situation pratique.

Intervention de **Pascal EDOUARD**

MD, PhD, Praticien Hospitalier, Maître de Conférence, Médecin du Sport. CHU St-Etienne



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

Analyse biomécanique du mouvement: quels apports pour le kinésithérapeute ?

L'évaluation et le suivi des capacités biomécanique est déterminant dans le cadre de la programmation de l'entraînement, ou de la réathlétisation. Cette formation théorique et pratique a pour objectif de présenter et questionner à la fois les outils de mesures spécifiques offrant une évaluation précise en condition de laboratoire (tapis roulant instrumenté, système de plateformes de force, analyse du mouvement motion capture) mais également des outils de terrain innovants permettant une évaluation globale et en situation écologique (accéléromètres, centrales inertielles, gyroscopes).

Intervention de **Jérémy ROSSI**

PhD, Chercheur, IRMIS, CHU St-Etienne

CONTENU STAGE 6 – (4 JOURS) (PLAILLY ET TEAM 5)

Préparation physique et performance, utilisation de la pliométrie

Développer, améliorer les qualités d'explosivité et savoir se préparer à produire et reproduire des efforts explosifs dans les sports collectifs et individuels. Comprendre les bases de l'entraînement en pliométrie, et sa mise en place dans le processus de préparation physique

Intervention de **Raymond VEILLETTE**

Préparateur physique (Hockey NHL, Foot U.S.)

Souplesse et force par l'haltérophile: grand écart ?

Les haltérophiles sont tout autant les athlètes les plus souples et les plus mobiles du plateau. Mais ils ont aussi la meilleure détente verticale. Comment concilient-ils cela ?

Nous verrons comment les mouvements semi-techniques haltérophiles se combinent aux éducatifs de mobilité pour développement la motricité humaine dans tous les plans de l'espace, avec des angles amplifiés pour des niveaux de force optimisés :

- apprentissage du squat : de la nécessité de se remettre accroupi pour générer des niveaux de puissance maximaux
- transposition du principe à toutes les articulations : évaluer la mobilité et corriger me mouvement
- triple extension et puissance maximale : les clefs de la détente verticale

Intervention de **Aurélien BROUSSAL-DERVAL**

DTN Adjoint, FFHM

CONTENU STAGE 7 – (3 JOURS) (PLAILLY ET TEAM 5)

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 de 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 CHAMALIDIS**

PhD, Psychologue du sport

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 ?



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

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 SANIEL**
PT, Kinésithérapeute du sport

Préparation Physique et prévention en 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**
PT, Kinésithérapeute du sport

Intervention de **Benjamin DEL MORAL**
Préparateur Physique Rugby Top14

CONTENU STAGE 8 – (3,5 JOURS) (PLAILLY)

Fondamentaux de réadaptation du sportif blessé: exemple du 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**
PT, Kinésithérapeute du sport

L'épaule blessée

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**
PT, Kinésithérapeute du sport

Suivi du footballeur de haut niveau, évaluation, récupération, réadaptation

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**
PT, Kinésithérapeute du sport

CONTENU STAGE 9 – (2,5 JOURS) (ZENTRUM SPORT, PAMPELUNE)

Lésions musculaires en sport collectif: approche intégrative et innovante de la prévention et de la rééducation

Le but de cette intervention sera, au sein même du centre de rééducation ayant présenté et validé cette approche, de découvrir et comprendre la mise en place d'une procédure de rééducation intégrative,



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

CONTENU

multifactorielle, et individualisée après lésion musculaire. L'ensemble de l'approche sera illustré par des situations pratiques, et des applications seront abordées autour de la prévention et rééducation de deux types de lésions musculaires : ischio-jambiers et droit fémoral.

Intervention de **Jurdan MENDIGUCHIA**

PT, Chercheur et Physiothérapeute, Zentrum Center, Pampelona

Examen et bilan de la formation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES

Les séances de formation en salle alternent exposés théoriques illustrés d'exemples, démonstrations et mises en situation concrètes.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Diaporamas

Matériels spécifiques à la pratique

Supports papiers et dématérialisés

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Une évaluation par les formateurs des gestes et des techniques mises en œuvre tout au long de la formation, sera complétée d'une évaluation théorique par QCM lors la dernière demie journée de stage.

Emargements par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

A l'issue de la formation :

Evaluation de la formation par les stagiaires.

Remise d'une attestation de fin de formation et du diplôme EBOAS

EFFECTIF

Nombre de stagiaires : Minimum 18 - maximum 28