



## PROGRAMME FORMATION EN KINESITHERAPIE DU SPORT EXPERT (MÉTROPOLE)

PROGRAMME PRÉVISIONNEL 2017

### PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

Cette formation orientée vers la kinésithérapie du sport vous permettra de mieux comprendre et de prendre en charge les pathologies des sportifs de haut niveau ainsi que des sportifs amateurs. Elle pourra également vous permettre d'ouvrir un espace sport-santé. Formation à la fois théorique et pratique, elle fait appel à des professionnels qualifiés intervenant auprès des sportifs, et vous apportera les techniques et les méthodes, immédiatement applicables, en thérapie manuelle et en kinésithérapie.

Cette formation s'adresse aux masseurs-kinésithérapeutes DE.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les compétences nécessaires à la prise en charge d'un sportif
- Acquérir des techniques et des méthodes directement applicables
- Traiter l'urgence

### PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

### DÉROULEMENT

Ce parcours de formation discontinu d'une durée de 214 heures est composé de 9 stages théoriques et pratiques (soit 29 jours de formation).

Il s'organise autour de 4 grands thèmes : Entraînement, Médecine du sport, Thérapie manuelle, Kinésithérapie du sport, et s'achève par 1 journée d'examen.

Reconnu par le conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes, il permet l'exercice de la spécificité Kinésithérapie du sport.

#### LES THERAPIES MANUELLES DU SPORT

- Gestuelle spécifique
- Techniques étio-ostéo-articulaires
- Techniques spécifiques des tissus mous
- Techniques de fasciathérapie
- Kinésithérapie viscérale
- Techniques de mobilisation assistée par instruments (EKMAN THERAPIE)

#### LE COACHING, L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET LE REENTRAÎNEMENT APRES BLESSURE

Savoir créer des séances de réadaptation, construire des séances de remise en forme, dépistage des erreurs d'entraînement et relations charge d'entraînement/blessures

Physiologie de l'effort et de l'entraînement sportif : reconsidérations biologiques, passerelles pratiques, et orientation de l'entraînement biologique

Detraîning et surentraînement : Dépistage, prévention et adaptations biologiques

Les tests d'effort (laboratoire et terrain) : réalisation - interprétation - mise en place et leurs adaptations aux blessés

Planification et individualisation de l'entraînement physique et du réentraînement après blessure : théorie et pratique, du sportif amateur au professionnel

Utilisation d'outils pédagogiques : fiches patients, tableurs des paramètres pour les séances de travail

Les éducatifs de course : initiation et mise en pratique des gammes

Musculation et renforcement neuromusculaire :

- Isocinétisme : Les bilans, le renforcement, le rééquilibrage et les protocoles rééducatifs
- Le gainage spécifique et postural du sportif



## PROGRAMME FORMATION EN KINESITHERAPIE DU SPORT EXPERT

### LES TECHNIQUES D'ETIREMENTS

Les étirements autour de la pratique sportive  
Consensus sur les effets et les conséquences  
Pratiques des différentes formes  
Les étirements autour de la thérapie dans une approche posturale.  
Description des adaptations posturales de l'Homme  
Le bilan des déficiences et leurs relations posturales  
La conduite des cohérences  
Corrections pratiques analytiques et globales  
Mise en pratique et conduite de séance  
Planification et construction d'un plan d'étirement personnalisé

### LA RECUPERATION

La chronologie de la récupération  
Les différents moyens passifs et actifs  
L'intérêt de certaines techniques complémentaires  
Un exemple de récupération

### LES LESIONS MUSCULAIRES INTRINSEQUES

Physiologie musculaire  
Etudes de cas avec imageries  
Remise en cause des classifications  
Définition de la lésion myo-aponévrotique  
Mécanismes lésionnels  
Etudes des protéines de liaison  
Protocole de traitement  
Le travail excentrique et ses effets  
Réentraînement adapté  
Techniques spécifiques des récives

### LES LESIONS ARTICULAIRES

Les mécanismes de protection articulaire : la standardisation sensori-motrice  
Les origines des pathomécanismes  
Remise en cause des méthodes proprioceptives et influences des centres supérieurs  
Techniques spécifiques de réa standardisation sensorimotrice  
Le transfert des techniques sur le terrain  
Applications et mise en pratique  
Tests et examens cliniques  
Pathologies spécifiques (dos, épaule, coude, hanche, genou, cheville, pied) : traitements spécifiques, contentions et taping  
Réentraînement adapté

### LES LESIONS TENDINEUSES

Typologie, clinique, diagnostics et traitements spécifiques des différentes tendinopathies (tendinose, paraténonite, enthésopathie)  
Protocole de Stanish : Effets et modalités  
Stratégies thérapeutiques et techniques spécifiques



## PROGRAMME FORMATION EN KINESITHERAPIE DU SPORT EXPERT

CONTENU

### LA DIETETIQUE ET LA MICRONUTRITION

Place de la nutrition  
La consultation et l'approche clinique en nutrition  
Les questionnaires alimentaires  
Les intestins : la maillon faible du sportif  
Le rôle clef des lipides  
De la protéolyse musculaire à la fatigue cérébrale  
Les boissons énergétiques d'effort et de récupération  
Situations cliniques et exemples pratiques

### LES CONTENTIONS SOUPLES ET LE TAPING

Pratique (intégré dans les tests cliniques)

### LA MEDECINE DU SPORT

Imagerie et pathologie sportives spécifiques.  
Les gestes d'urgence  
L'isocinétisme

### LE DOPAGE

Dopage : les réglementations de l'agence mondiale anti dopage  
Panorama synthétique des produits dopants interdits et des autres  
Dopage biotechnologique : le mécano du futur

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

### MÉTHODES

Exposé oral participatif  
Echanges avec les participants et discussions de groupe  
Méthode démonstrative et mise en situation pratique avec manipulations et analyses  
Cas cliniques

### MOYENS ET SUPPORT PÉDAGOGIQUES

Diaporama projeté par vidéoprojecteur, vidéos, clés USB  
Matériel de kinésithérapie  
Des supports papiers et dématérialisés sur clé USB, vidéos sur le site internet

## MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Questionnaire écrit à mi-parcours - Examen final pratique oral et écrit sur une demi-journée supplémentaire  
Fiche d'émargements et d'évaluation à chaque stage

### A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires  
Remise de diplôme

## INTERVENANTS

Les formateurs, issus du sport de haut niveau, vous feront partager leur expérience.