



PROGRAMME 2018 **FORMATION EN KINESITHERAPIE DU SPORT EXPERT**

Spécialisation théorique et pratique en kinésithérapie du sport

Formation reconnue par le conseil de l'ordre des masseurs kinésithérapeutes

PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

Notre formation à la fois théorique et pratique, vous permettra de mieux comprendre et prendre en charge les pathologies du sportif de haut niveau et amateurs. Elle s'appuie sur la mutualisation des connaissances et l'expérience de professionnels qualifiés intervenant auprès de nombreux sportifs en cabinet ou en club. Son approche pluridisciplinaire tient compte de la réalité terrain et de l'évolution des pratiques.

Exigences en termes de performances, rapidité de prise en charge, sollicitations fortes de l'appareil locomoteur et blessures fréquentes sont autant de particularités propres au sportif.

A l'issue de la formation vous pourrez appliquer immédiatement de nombreuses techniques et méthodes de thérapie manuelle et de kinésithérapie en cabinet ou en club, voire développer un espace sport-santé.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation les participants seront capables de :

- Exercer la spécificité kinésithérapie du sport en cabinet ou en club
- Acquérir les compétences nécessaires à la prise en charge d'un sportif
- Utiliser les techniques et les méthodes dispensées tout au long de la formation
- Traiter l'urgence

PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

29 jours (217,5 h) répartis sur 18 mois + 1 jour d'examen (écrit et pratique)

Correspond à 9 périodes de stages de 3 ou 4 jours consécutifs

LES LÉSIONS MUSCULAIRES APONÉVROTiques : PRÉSENTATION THÉORIQUE ET TRAITEMENTS ASSOCIÉS (1,5 JOURS)

Cette intervention vous permettra de comprendre l'architecture du muscle à partir des données les plus récentes, de nombreuses études et des imageries présentées.

Une classification de la blessure myo-fasciale sera ensuite détaillée et complétée sur le plan pratique par des tests cliniques précis.

Enfin, une hiérarchisation et une chronologie de la prise en charge seront précisées pour être mises en pratique à travers divers protocoles adaptés.

LES ÉTIREMENTS AUTOUR DE LA PRATIQUE SPORTIVE ET ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUE (1 JOUR)

Grace à la mise en place d'une chronologie précise, il s'agira de comprendre les conséquences de la pratique des étirements sur la structure et d'en déduire l'intérêt de leur utilisation ou non pour le sportif.

Dans une seconde partie, vous comprendrez l'intérêt de l'échauffement à travers la mise en place de « routines » spécifiques à chaque sport.

MUSCULATION (1 JOUR)

Au cours de cette intervention vous comprendrez l'intérêt du développement de la force. Vous apprendrez à définir et caractériser les différents types de force, à identifier les mécanismes en jeu. Vous aborderez différentes méthodes de développement de la force. Vous apprendrez également à construire une séance de musculation et un circuit training. Cette intervention sera l'occasion de nombreuses mises en pratique (Exercices à poids de corps, renforcement, pliométrie, travail de pied et gammes athlétiques...)



PROGRAMME 2018 FORMATION EN KINESITHERAPIE DU SPORT EXPERT

PROGRAMME

RETURN TO PLAY PRATIQUE : RETURN TO PLAY ET PHYSIOLOGIE TEST (2 JOURS)

L'objectif de tout kinésithérapeute du sport est de ramener le sportif blessé à la porte de l'entraînement. Il s'agira donc de vous permettre d'acquérir un maximum de connaissances sur la physiologie et de vous doter de méthodes d'évaluation qui vous permettront de proposer une réadaptation spécifique et adaptée. Ce sont toutes ces entités qui seront développées au cours de cette intervention.

RÉCUPÉRATION (0,5 JOUR)

Le temps de repos est aussi important que le temps de travail. A une époque où les calendriers s'intensifient de plus en plus, il est nécessaire d'optimiser les temps de récupération pour le sportif afin de maintenir son état de santé et son niveau de performance. Le kinésithérapeute est un acteur majeur de ce moment.

GAINAGE (0,5 JOUR)

Les muscles « gaineurs » sont des acteurs indissociables de la prévention, de la qualité de la statique et de la performance gestuelle. Trop souvent réduit aux exercices abdominaux classiques, le gainage sera vu au cours de cette intervention tant sur la plan théorique que sur le plan pratique avec la nécessité absolue de respecter certains principes physiologiques.

KINESITHERAPIE : CHEVILLE, GENOU, HANCHE EKMAN, MEMBRE SUPÉRIEUR (5 JOURS)

Au cours de ces interventions, vous explorerez les articulations principalement blessées dans le sport. Après de brefs mais importants rappels des données biomécaniques, il s'agira de maîtriser les tests spécifiques de chaque entité de ces différentes articulations pour pouvoir proposer un protocole de traitement le plus optimisé possible.

PATHOLOGIES ET TECHNIQUES SPÉCIFIQUES : TENDONS ET AUTRES PATHOLOGIES, PUBALGIE, TAPING ET AUTRES BANDAGES (3 JOURS)

Le tendon

Il s'agira de comprendre l'architecture et le fonctionnement du tendon. Vous étudierez ensuite divers tableaux cliniques, les tests correspondants et les différents gestes et actions à mettre en œuvre afin de restituer un état satisfaisant de cette structure en cas de nécessité.

La pubalgie

Il s'agira de comprendre la complexité relative de ce tableau clinique et d'en déduire la nécessité d'une approche multidisciplinaire qui sera ensuite pratiquée en s'appuyant sur les études et les protocoles les plus récents.

Taping et bandage

Il s'agira de maîtriser l'un des outils les plus utilisés dans la traumatologie sportive, en complément de la main du kinésithérapeute. Les principaux montages spécifiques, préventifs, de l'urgence ou curatifs, seront donc réalisés au cours de cette intervention pour vous permettre de les mettre en pratique.

IMAGERIE (1 JOUR)

Cette intervention vous aidera à comprendre l'intérêt de l'échographie musculo-squelettique dans la pratique quotidienne de la kinésithérapie. Vous apprendrez à visualiser l'anatomie en 3D, à reconnaître les différentes structures, les lésions musculaires et à y adapter un plan de traitement en accord avec les images et la clinique. Seront également abordés le testing musculaire, le biofeedback et les tests dynamiques.

POSTURE ET RACHIS (2 JOURS)

Au cours de cette intervention, vous comprendrez le pourquoi des désalignements osseux systématiques chez l'espèce humaine et leurs conséquences sur la statique et la dynamique dans le sport. Ce temps sera complété par des tests d'évaluation permettant une réponse pratique par les gestes du kinésithérapeute et l'action du patient.



PROGRAMME 2018 **FORMATION EN KINESITHERAPIE DU SPORT EXPERT**

Pour le rachis, vous étudierez plus spécifiquement la lombalgie, un phénomène qui touche 80 pour cent de la population mondiale. Après avoir donné quelques précisions épidémiologiques, nous étudierons la classification, la hiérarchisation et l'évaluation pour enfin montrer comment apporter sur le plan pratique, les meilleures solutions possibles de normalisation d'un état physio-pathologique.

RENFORCEMENT FONCTIONNEL ET MECANIQUE GESTUELLE (1 JOUR)

Seront ici abordées la notion de prise en charge globale et l'importance de l'interaction des segments dans la prise en charge de pathologies. La partie pratique sera axée sur la mise en place de tests simples et d'études de cas sur écran. De nombreuses explications de la logique de travail en renforcement fonctionnel vous seront ici transmises : prise de conscience, ressenti, travail analytique orienté, mise en interaction des paramètres, complexification de la demande de contrôle moteur. Vous verrez ici s'il existe des tests cliniques ou matériels imparables et si leurs conclusions permettent une action préventive radicale.

DOPAGE (0,5 JOUR)

Cette intervention vous permettra de prendre conscience des réalités du dopage sportif. Vous ferez l'état des lieux des différents produits et méthodes de dopage possibles, pour ensuite aborder les aspects réglementation et contrôles antidopage à connaître pour pouvoir prendre en charge un sportif en toute connaissance de cause. Vous aborderez également les aspects sociétaux et éthiques ainsi que l'avenir du dopage.

NUTRITION (0,5 JOUR)

Maintenir une hydratation et un apport énergétique adéquat est déterminant pour la santé et la performance sportive. Vous aborderez ici la nutrition sportive pratique et son impact sur la performance et les douleurs musculo-tendineuses, les bonnes pratiques et les différentes stratégies à mettre en œuvre en fonction des objectifs visés (gain de masse musculaire ou perte de masse grasse).

THÉRAPIE MANUELLE (9,5 JOURS)

La thérapie manuelle s'inscrit dans le cadre d'une prise en charge globale. En 9 jours et demi essentiellement pratiques, vous traiterez du membre inférieur et sa racine, de l'axe rachidien, du membre supérieur et des viscères. Grâce à la mise en application des différents enseignements que vous allez suivre, et des techniques et tests que vous apprendrez à utiliser, vous pourrez rétablir au mieux les propriétés de mobilité, d'élasticité et d'équilibre, tant sur le plan local que global. L'objectif des enseignements de thérapie manuelle que vous allez suivre est de maintenir ou restaurer la santé du sportif au service de la performance afin de soulager et libérer, comprendre et stabiliser, maintenir et prévenir.

- Introduction et thérapie manuelle du membre inférieur et de sa racine (3,5 jours)
- Thérapie manuelle de l'axe rachidien (3 jours)
- Thérapie manuelle du membre supérieur (1 jour)
- Thérapie manuelle des viscères (1 jour)

AJUSTEMENTS GESTUELLES SUR TABLEAUX CLINIQUES PRATIQUES (1 JOUR)



PROGRAMME 2018 **FORMATION EN KINESITHERAPIE DU SPORT EXPERT**

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES

Exposés oraux participatifs
Echanges avec les participants et discussions de groupe
Méthode démonstrative et mises en situations pratiques encadrées par des professionnels qualifiés.
Manipulations et analyses.

MOYENS ET SUPPORT PÉDAGOGIQUES

Diaporamas
Matériels de kinésithérapie
Supports papiers et dématérialisés
Vidéos sur le site internet

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

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

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

A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires
La formation est sanctionnée par la remise d'une attestation de fin de formation et d'un diplôme permettant d'aposer une plaque affichant la spécificité « Kinésithérapie du sport »

INTERVENANTS

Les formateurs, issus du sport de haut niveau, vous feront partager leur expérience. Ce sont des professionnels qualifiés intervenant auprès de nombreux sportifs au quotidien, en cabinet ou en club.