



PROGRAMME 2019 LA RÉCUPÉRATION DANS LE SPORT

PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

Pour Kinesport, la récupération est un entraînement invisible indispensable.

Convaincu du rôle primordial que la récupération joue dans la préparation physique, dans la performance et la prévention des blessures, Kinesport vous propose sa formation « récupération dans le sport : outil incontournable de la performance ».

Au cours des 3 jours de formation qui vous sont proposés, tout sera mis en œuvre pour vous permettre d'assimiler les connaissances scientifiques, cliniques et techniques indispensables à la mise en pratique de la récupération. Vous testerez vous-même différents protocoles d'exercices associés à des modalités de récupération différentes. Vous acquerrez ainsi progressivement des mécanismes et prendrez le recul suffisant pour vous permettre d'adapter les méthodes de récupération en fonction de différentes variables, et ce afin d'optimiser la performance du sportif.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Comprendre l'intérêt de la récupération dans le sport ;
- Procéder à une périodisation de la récupération ;
- Utiliser différentes méthodes de récupération ;
- Diversifier et optimiser les différentes stratégies et outils de récupération en fonction de la charge d'entraînement, des objectifs poursuivis et des sports pratiqués ;
- Apporter un regard critique, contextualisé et constructif sur la récupération et les moyens pour la mettre en œuvre ;

PRÉ-REQUIS

- Etre kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

3 journées de formation (22,5h) en cours collectifs (théorie et pratique)

Accueil

Accueil, présentation de la formation et des participants, recueil des attentes et des besoins à partir des situations professionnelles vécues.

Aspects théoriques de la récupération

Partie 1 : La périodisation de la récupération

La charge d'entraînement et la surcompensation

La périodisation de l'entraînement et sa récupération

La planification de la récupération en fonction de la charge d'entraînement et de l'approche compétitive

La récupération active



PROGRAMME 2019 LA RÉCUPÉRATION DANS LE SPORT

jour 1

Partie 2 : Stratégies pour optimiser la récupération

L'hydratation et la nutrition

Le sommeil

Etirements et libération des contraintes articulaires

Les massages

Les vêtements de compression

L'électrostimulation

Les techniques de refroidissement du corps : stratégies de cooling pré-et post-exercice, cryothérapie du corps entier

La récupération par immersion

jour 2

Échauffement, prévention et amélioration de la performance

Matin

Modalités du massage de récupération et application avec le foam roller

Le circuit mobilité au service de la récupération (Exemple dans le tennis)

Mise en situation d'exercice avec protocole de récupération

Après-midi

Les bienfaits de la mobilisation passive et l'introduction au TOG dans le traitement et la récupération

Les bases et compréhension du TOG

Adaptation du TOG pour la récupération du sportif

Etirements, modalités et applications sur la récupération

Levées de tensions, inhibition musculaire (jones)

Mise en situation d'exercice avec protocole de récupération

jour 3

Table ronde et planification de la récupération

Matin

Table ronde autour de thématiques intéressant la récupération du sportif

(Antinomie récupération / adaptation à l'entraînement, choix des outils de récupération,

adaptation aux moyens disponibles, particularités au cours des différentes phases d'entraînement et en fonction des sports pratiqués...)

Après-midi

Planification de la récupération : Optimiser les différentes stratégies et outils de récupération.

Récapitulatif et application pratique, tour d'horizon et perspectives

Bilan de la formation



PROGRAMME 2019 LA RÉCUPÉRATION DANS LE SPORT

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation planifie une première phase d'enseignements théoriques suivie de parties pratiques, de mises en situation d'exercice avec protocole de récupération et table ronde.

Des exposés oraux participatif, retours d'expérience et discussions de groupe

Travail en sous groupes

Moyens et supports pédagogiques :

Diaporama, support de cours, matériel pour la réalisation d'exercices physiques, matériel pour assurer la récupération

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Au travers de mises en situation pratiques et de tests, les formateurs évalueront chez les stagiaires, tout au long de la formation :

- La perception de leur récupération
- Leur bien être
- Leur performance à la suite de la récupération
- Les conclusions qu'ils en extrayent
- Les techniques mises en œuvre.

A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires

Remise d'une attestation de fin de formation

EFFECTIF

Nombre de stagiaires : Minimum 14 - maximum 24

INTERVENANTS

Christophe Hausswirth, Ex-Directeur du Département de la Recherche à l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP), Directeur du département sport et santé de l'Académie Mouratoglou

Louis Fresneau, Kinésithérapeute du sport

Sergio Torrent, Kinésithérapeute du sport