

Préparation Physique en Kinésithérapie

par Merv Travers, Chercheur, Kinésithérapeute et préparateur physique, Doctorat



Pré-requis : Diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute

Durée de la formation présentiel : 2 jours, 16 heures

Modalité d'évaluation et de suivi : Formateur et stagiaires procéderont à l'émargement de présence par ½ journée

Fin de formation : Evaluation de la formation par les stagiaires. Attestation de formation

Programme

Un support de cours traduit en français illustré détaillant la présentation power point sera fourni. Ce support de cours reprend les aspects théoriques, clinique et techniques du contenu de la formation. La formation se fera par des travaux pratiques et des études de cas cliniques. Le lieu de stage comprend un système de projection, d'un paper board et de tables d'examen et un matériel et machines de renforcement musculaire. Un organisateur représentant l'organisme de formation sera présent tout au long de la formation pour assurer la partie logistique de la formation.

Résumé :

La littérature récente semble conforter l'importance d'une prise en charge rééducative précoce dans certains lésions musculo-squelettiques et de l'appareil locomoteur. De plus de nombreuses études mettent en avant l'intérêt de tests de reprise d'activité sportives (return-to-play) et de programme de prévention de blessures (FIFA-11, etc). Cette formation de réathlétisation et de préparation physique en Kinésithérapie est à destination de l'ensemble des Kinésithérapeutes prenant en charge des sportifs (compétiteurs ou amateurs). Elle s'inscrit dans le cadre de l'amélioration des pratiques et de l'approfondissement des connaissances dans la prise en charge thérapeutique et elle s'articule autour d'une formation théorique mais aussi pratique autour de cas cliniques qui seront étudiés au cours de la formation. Le formateur abordera les données scientifiques actuelles, les dogmes et croyances autour de la thématique de la formation.

Objectifs :

- Etablir un programme de réhabilitation d'un sportif blessé
- Savoir adapter les paramètres d'intensité, volume, repos, séquences et fréquences
- Définir des critères de reprise de course à pied
- Connaître les principes d'adaptation de la charge
- Acquérir des connaissances dans la prévention de blessures

Jour 1		Jour 2	
09.00	Session théorique : Introduction sur la préparation physique/réathlétisation en Kinésithérapie	09:00	Session théorique : Squats – variations et alternatives
10.00	Session théorique et pratique : <ul style="list-style-type: none">• Principe du management de la charge• Application pratique	10:00	Session pratique : Squats – variations et alternatives
11.30	Cas Clinique interactif : Réhabilitation de tendinopathie chez un athlète d'endurance	11.30	Session pratique 3: Exercices pour la chaîne postérieure
12.30	Pause déjeuner	12.30	Pause déjeuner
1.30	Session pratique : Programme d'entraînement à poids du corps pour un débutant ou au stade précoce de rééducation	1.30	Session Théorique 5: Pourquoi les athlètes d'endurance doivent intégrer un entraînement à charge lourde ? Cas Clinique interactif 2: Réhabilitation d'un rugbyman blessé
3.30	Pause	3.30	Pause
3.45	Session Théorique : Contenu d'un programme : principes, volume, intensité, fréquence, période de repos	3.45	Session pratique 4: Rééducation et reprise de la course du sportif
5.15	et Cas Clinique interactif 1	4.30	Session pratique et théorique Tests musculaires, programmes de renforcement, Prévention
6.00	Fin	6.00	Fin

Bibliographie :

<https://www.nice.org.uk/guidance/NG59>

Bradley, Sheldon, Wooster, Olsen, Boanas & Krstrup (2009) High-intensity running in English FA Premier League soccer matches, *Journal of Sports Sciences*, 27:2, 159-168

Siff, MC. (2003) *Supertraining* (6th Ed). Denver, CO: Supertraining Institute

Jonsson P, Alfredson H, Sunding K, Fahlstrom M, Cook J. New regimen for eccentric calf-muscle training in patients with chronic insertional Achilles tendinopathy: results of a pilot study. *Br. J. Sports Med.* Sep 2008;42(9):746–749

Kell RT, Risi AD, Barden JM. The response of persons with chronic nonspecific low back pain to three different volumes of periodized musculoskeletal rehabilitation. *J Strength Cond Res.* Apr 2011;25(4):1052–1064

Langberg H, Ellingsgaard H, Madsen T, et al. Eccentric rehabilitation exercise increases peritendinous type I collagen synthesis in humans with Achilles tendinosis. *Scand. J. Med. Sci. Sports.* Feb 2007;17(1):61–66

Kell RT, Asmundson GJ. A comparison of two forms of periodized exercise rehabilitation programs in the management of chronic nonspecific low-back pain. *J Strength Cond Res.* Mar 2009;23(2):513–523

Iosia MF, Bishop PA. Analysis of exercise-to-rest ratios during division IA televised football competition. *J Strength Cond Res.* Mar 2008;22(2):332–340

layers. *Scand. J. Med. Sci. Sports.* Apr 2009;19(2):243–251

Reiman MP, Manske RC. *Functional Testing in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2009

Butler RJ, Plisky PJ, Southers C, Scoma C, Kiesel KB. Biomechanical analysis of the different classifications of the Functional Movement Screen deep squat test. *Sports Biomech.* Nov 2010;9(4):270–279

Cook G, Burton L, Hoogenboom B. Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 2. *N Am J Sports Phys Ther.* Aug 2006;1(3):132–139

American College of Sports Medicine position stand Progression models in resistance training for healthy adults. *Med. Sci. Sports Exerc.* Mar 2009;41(3):687–708

Cascio BM, Culp L, Cosgarea AJ. Return to play after anterior cruciate ligament reconstruction. *Clin. Sports Med.* Jul 2004;23(3):395–408, ix.

Reiman MP. Training for Strength, Power and Endurance. In: Manske RC, editor. , ed. *Post-Operative Rehabilitation for the Patient with Post Surgical Sports and Orthopedic Knee and Shoulder Surgery*. Philadelphia, PA: Mosby; 2006

Rhea MR, Hunter RL, Hunter TJ. Competition modeling of American football: observational data and implications for high school, collegiate, and professional player conditioning. *J Strength Cond Res.* Feb 2006;20(1):58–61

Croisier JL, Ganteaume S, Binet J, Genty M, Ferret JM. Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *Am. J. Sports Med.* Aug 2008;36(8):1469–1475

Lubberts B, D'Hooghe P, Bengtsson H, DiGiovanni CW, Calder J, Ekstrand J. Epidemiology and return to play following isolated syndesmotom injuries of the ankle: a prospective cohort study of 3677 male professional footballers in the UEFA Elite Club Injury Study. *Br J Sports Med.* 2017 Dec 21. pii: bjsports-2017-097710.

Cook G, Burton L, Hoogenboom B. Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. *N Am J Sports Phys Ther.* May 2006;1(2):62–72

Sadigursky D, Braid JA, De Lira DNL, Machado BAB, Carneiro RJF, Colavolpe PO. The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2017 Nov 28;9:18

Fleck SJ, Kraemer WJ. *Designing Resistance Training Programs*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2004

Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJ, et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *J Strength Cond Res.* Aug 2009;23(5 Suppl):S60–79

Faigenbaum AD, Myer GD. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *Br. J. Sports Med.* Jan 2010;44(1):56–63.

Kibler WB. Rehabilitation of rotator cuff tendinopathy. *Clin. Sports Med.* Oct 2003;22(4):837–847

Sepúlveda F, Sánchez L, Amy E, Micheo W. Anterior Cruciate Ligament Injury: Return to Play, Function and Long-Term Considerations. *Curr Sports Med Rep.* 2017 May/Jun;16(3):17

Alfredson H, Pietila T, Jonsson P, Lorentzon R. Heavy-load eccentric calf muscle training for the treatment of chronic Achilles tendinosis. *Am. J. Sports Med.* May-Jun 1998;26(3):360–366