

PROGRAMME



Préparation physique et réathlétisation en Kinésithérapie

DESCRIPTION :

Cette formation a pour objectif d'apporter de nouvelles compétences sur le renforcement musculaire, la réathlétisation et la programmation d'exercices pour les Kinésithérapeutes dans la prise en charge des pathologies musculosquelettiques en cabinet et dans l'éducation et autonomisation des patients patients. Il sera abordé la mise en place de programme adapté de renforcement et réathlétisation mais aussi de prévention des récives et des blessures.

MODALITE ET METHODE : HAS, Formation présentielle, Orientation de la formation prise en charge et autonomisation en rééducation des troubles musculosquelettiques

CONTEXTE DE L'ACTION

- Pré-requis : Masseur-Kinésithérapeute ou Médecin
- Durée : 21h, 3 jours de formation
- Effectif max : 20 personnes pour un formateur
- Délai pour mise en place d'une nouvelle session : 8 à 12mois
- Lieu de formation accessible PMR, Formation accessible PHS. L'organisme fait son possible pour adapter les formations dans la mesure du possible. Pour ceci merci de contacter le référent handicap à physioformationreunion@gmail.com

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Les objectifs sont de :

1. Connaître les principes d'adaptation de la charge
2. Connaître les critères de reprise de course à pied
3. Savoir évaluer un sportif blessé ou en cours de rééducation
4. Savoir établir et transmettre un programme de réhabilitation d'un sportif blessé et adapter les paramètres d'intensité, volume, repos, séquences et fréquences
5. Acquérir des connaissances dans la prévention de blessures : principes, éducation et programme de prévention

PROGRAMME DE LA FORMATION (3 jours) :

Jour 1	Méthode pédagogique	Durée
Accueil, présentation de l'organisme, des valeurs et projets de l'organisme,	Présentation orale	8h30-8h45
Introduction à la préparation physique pour les kinésithérapeutes	Théorie magistrale	8h45-9h30
Programmation pratique Session 1: Cas d'étude interactif 1, éducatifs	Session Pratique	9h30-10h30
Variables du travail de la force	Théorie magistrale	10h45-12h30
Evaluation et Mesures de sécurité. Squats, variations et alternatives	Session Pratique	13h30-15h15
Cas clinique, éducatif, adaptation de l'intensité	Session Pratique	15h30 – 18h00
Total (sans les pauses) : 7 heures		
Jour 2	Méthode pédagogique	Durée
Questions-Réponses sur la 1 ^{ère} journée	Echanges avec les participants	8h30-9h00

Educatifs et exercices de prévention des blessures, course	Théorie magistrale et session pratique	9h00-9h45
Cas clinique interactif - Entraînement simultané et interférences	Session Pratique	9h45-10h45
Renforcement pour les personnes âgées, Cas d'étude interactif 2	Théorie magistrale & session pratique	11h00-12h30
Exercices de la chaîne postérieure Force hors ligne et changement de direction	Théorie magistrale et session pratique	13h30-15h15
Sauts et plyométrie	Théorie magistrale et session pratique	15h30-18h00
Total (sans les pauses) : 7 heures		
Jour 3	Méthode pédagogique	Durée
Questions-Réponses sur la 2 ^{ème} journée	Echanges avec les participants	8h30-9h00
Programmation de renforcement et réathlétisation	Session Pratique	9h30-10h15
Programme et prévention	Théorie magistrale	10h15-10h45
Programme d'entraînement de force, course en ligne, restauration de la vitesse et du conditionnement	Théorie magistrale & session pratique	11h00-12h30
Educatif course en ligne droite	Théorie magistrale & session pratique	13h30-15h00
Cas clinique : Changements de direction en course, composition, programmation	Echanges avec les participants	16h00-17h30
Résumé, questions, QCM		17h30-18h30
Total (sans les pauses) : 7 heures		

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise d'une auto-évaluation des compétences à remplir par les stagiaires en fin de session, collectée par l'organisme de formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de satisfaction de la formation, en fin de session et à 2 mois post-formation, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé). Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, support de cours, vidéoprojecteur, écran de projection, paperboard, matériels spécifiques nécessaires à la réalisation de la formation.

Documents supports de formation projetés (Diaporama) et support de cours imprimé (voir version numérique) sont remis à chaque participant en début de formation

- Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.
- Etude de cas concrets : Evaluation et traitement d'un cas clinique, propositions thérapeutiques, traitement et l'évaluation du traitement.
- Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

MODALITES D'EVALUATION

- Remise d'une grille d'auto-évaluation des compétences « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation et par rapport aux objectifs de la formation
- Une grille d'évaluation « à froid », adressée, à distance de la formation, d'auto-évaluation des compétences et par rapport aux objectifs de la formation.
- Attestation de fin de formation remis aux participants