

## PROGRAMME DE FORMATION

### ETIREMENTS & RECUPERATION

#### RESUME & OBJECTIFS :

Le stress, l'activité sportive ou professionnelle (pratique instrumentale, chant, danse...), induisent des tensions ou des surcharges articulaires et musculaires. Ces troubles génèrent des douleurs, des raideurs articulaires et des troubles posturaux. Les raideurs thoraciques génèrent une diminution de la compliance majorant la gêne respiratoire.

Le deuxième volet de cette formation par l'apprentissage de techniques d'étirements et de récupération offre aux kinésithérapeutes de nouveaux outils pour améliorer posture, équilibre, souplesse, prise de conscience du corps et ventilation et pour prévenir nombreuses pathologies.

Au travers des exercices proposés, le rôle du masseur-kinésithérapeute est aussi d'apprendre aux patients à se prendre en charge avant et après une performance.

**Objectif 1 :** Connaître les principaux mouvements d'étirement

**Objectif 2 :** Connaître les principaux mouvements de récupération

**Objectif 3 :** Savoir élaborer une démarche éducative

**Objectif 4 :** Faire le point sur les difficultés rencontrées et identifier les compétences à développer.

Résolument active et participative, la méthode pédagogique choisie s'appuie sur le vécu des participants et les expériences de chacun. Les notions théoriques permettent ensuite au formateur de mettre un cadre facilitant la compréhension des interactions et des ressentis identifiés. Cette alternance d'exercices de réflexion sur leur mise en application permet une analyse des pratiques.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 10 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
<b>METAIS Yohan</b> Masseur-kinésithérapeute DE, Kinésithérapeute de l'équipe professionnelle (Ligue 1) / Montpellier Hérault Sport Club / Diplôme Universitaire Européen de préparation physique/ Université de Lyon	Nombre de journées : 1,5 Nombre d'heures : 10h30 Théorie : 2h30 / Pratique : 8h	JOUR 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 JOUR2 : 9h-12h30
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
350 euros Eligible FIFPL	<b>Pour les libéraux :</b> • Demande de prise en charge par le FIF PL à effectuer sur le site : <a href="http://www.fifpl.fr/">http://www.fifpl.fr/</a>	<b>Pour les salariés :</b> Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : <a href="mailto:epk@epkmontpellier.fr">epk@epkmontpellier.fr</a> • par téléphone : 04 99 23 23 09	• Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% • Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

## Déroulé pédagogique

### JOUR 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyse des pratiques professionnelles et Identifier mes compétences à développer</li> <li>Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation</li> </ul>	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en Lymphologie	Méthode interactive et participative  Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h	1 - Connaître les principaux mouvements d'étirement  2- Connaître les principaux mouvements de récupération	Principes fondamentaux des étirements et de la récupération Connaître et comprendre	Connaître et comprendre	<b>Séquence théorique</b> Méthode expositive, affirmative	Pour chaque manœuvre : -Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer -Correction par le formateur -Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.
Présentielle	2h30			Réalisation des exercices par les participants, guidés par le formateur. Explication des consignes de réalisation.	<b>Séquence pratique</b> Méthode démonstrative et participative  Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye  Travail en groupe	
Présentielle	1h15	3 - Savoir élaborer une démarche éducative	➤ Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret  ➤ Savoir élaborer une démarche éducative	Savoir prodiguer les corrections adaptées en fonction de chaque individu et de l'activité professionnelle concernée	<b>Séquence théorique</b> Méthode expositive, affirmative	Pour chaque manœuvre : -Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer -Correction par le formateur -Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.
Présentielle	2h			Analyse de la pratique des participants au regard des acquis • <b>Travail en binôme</b> Pour chacun des exercices, les participants donnent les consignes et effectuent les corrections. • <b>Travail en groupe :</b> Chaque participant guide et corrige les exercices sur l'ensemble du groupe	<b>Séquence pratique</b> Méthode démonstrative et participative  Débriefing, travail en groupe et individuel	

### JOUR 2

Présentielle	3h15	1 - Connaître les principaux mouvements d'étirement & de récupération  2- Savoir élaborer une démarche éducative	➤ Cas pratiques et analyse  ➤ Identifier les compétences à développer	• <b>Travail en binôme</b> Pour chacun des exercices, les participants apprennent à donner les conseils d'échauffement et de récupération, vérifient la compréhension par leur binôme et réalisent si besoin des corrections ou améliorations. • <b>Travail en groupe :</b> Analyse des difficultés rencontrées. Propositions de solutions d'améliorations.	<b>Séquence théorique</b> Méthode expositive, affirmative	Pour chaque manœuvre : -Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer -Correction par le formateur -Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	<b>Séquence théorique</b> Méthode interrogative	QCM de fin de formation
Non présentielle		Evaluation du centre de formation et de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle	Evaluation à distance	Questions relatives à la mise en pratique des acquis de la formation dans l'activité professionnelle	Méthode interrogative et réflexive	Grille d'évaluation  Cas clinique