

PROGRAMME DE FORMATION

ECHAUFFEMENT, RECUPERATION ET REATHLETISATION

RESUME & OBJECTIFS :

Cette formation se concentre sur trois piliers fondamentaux : l'échauffement, la récupération et la réathlétisation. À travers ce programme, les participants vont acquérir une expertise précieuse pour optimiser les performances des athlètes et favoriser leur récupération après des efforts intenses ou des blessures. Seront étudiées les techniques les plus avancées pour préparer le corps à l'effort, accélérer la guérison et guider les sportifs vers une réintégration réussie dans leur discipline.

Objectif 1 : Définir l'échauffement : intérêt, pourquoi, comment ? Connaître les principaux mouvements d'étirement

Objectif 2 : Récupération post-effort : Connaître les principaux mouvements de récupération, les différentes techniques de balnéothérapie, les bases de nutrition.

Objectif 3 : Connaître les grands principes de la préparation physique

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

Objectif continu : Savoir élaborer une démarche éducative

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 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRE
METAIS Yohan 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 : 11h Théorie : 4h30 / Pratique : 6h30	JOUR 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 JOUR 2 : 9h-13h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
400 euros Eligible FIFPL	Pour les libéraux : • Demande de prise en charge par le FIF PL à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/	Pour les salariés : 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 : epk@epkmontpellier.fr • 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"> Analyse des pratiques professionnelles et Identifier mes compétences à développer Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation 	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 récupération musculaire	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h30	Objectif 1 : Définir l'échauffement : intérêt, pourquoi, comment ? Connaître les principaux mouvements d'étirement	Principes fondamentaux des étirements et de la préparation à l'effort Connaître et comprendre	La préparation à l'effort : *Définir l'échauffement : intérêt, pourquoi, comment ? *Puis détailler : - Routine d'éveil articulaire/musculaire à distance de l'évènement (explications + mise en pratique) * Etirements activo-dynamiques (explications + mise en pratique pour membre sup puis membre inf) – *Mise en route cardio-vasculaire – *Préparation musculaire (ceinture scapulaire, ceinture pelvienne, cheville etc) – *Core-training (gainage) (explications de l'intérêt dans l'échauffement et démonstration de différents exercices de difficultés croissantes) – *Intégrer la notion de spécificité de l'activité dans l'échauffement (exemple footballeur, trail, danse)	Séquence théorique 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		Savoir élaborer une démarche éducative	Mise en pratique des différentes parties de l'échauffement au cours d'une séance de pratique collective accès sur les connaissances théoriques évoquées précédemment (gammes athlétiques, mobilisation articulaire, gainage, échauffement musculaire, étirements activo dynamiques) Travail en groupe : Réalisation des exercices par les participants, guidés par le formateur. Explication des consignes de réalisation. • Travail en groupe : Chaque participant guide et corrige les exercices sur l'ensemble du groupe	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye Travail en groupe	
Présentielle	1h30		Objectif 2 : Récupération post-effort : Connaître les principaux mouvements de récupération, les différentes techniques de balnéothérapie, les bases de nutrition.	Routine d'étirements passifs : pourquoi ? Comment ? démonstration d'une routine membre supérieur, d'une routine membre inférieur.	Explication des différentes techniques de balnéothérapie ☒ intérêts, dangers, à quel moment les utiliser pour : bain froid, bain chaud, bain écossais, cryothérapie corps entier, sauna/hamman	
		Nutrition		Quel intérêt ? Comment et à quel moment ? : - Avant l'effort (repas précédant H-3) - Pendant l'effort (boisson d'effort ☒ quel intérêt, exemple de recette, intérêt du dosage en fonction des conditions) - Après l'effort (quoi et quand ?) - La perte hydrique (la mesurer, comment lutter) Les techniques modernes de récupération : réel intérêt ou effet de mode ?		

Présentielle	1h45		Savoir élaborer une démarche éducative	Travail en binôme : mise en situation concrète sur la gestion de l'échauffement et de la récupération d'un artiste ou d'un sportif à travers des cas concrets. Réflexion, construction de sa programmation de journée puis échange collectif autour de chacun des cas évoqués le tout guidé par le formateur.	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binôme	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.
JOUR 2						
Présentielle	1h	Objectif 3 : Connaître les grands principes de la préparation physique	Cours magistral	Etablir un programme de course (le transposer à du vélo ou de la piscine) - Etablir un programme de renforcement musculaire - La perte de poids. Quelles techniques ?	Séquence théorique Méthode expositive, affirmative	
Présentielle	2h		Savoir élaborer une démarche éducative	Réalisation d'exercices concrets de la réathlétisation du sportif (coordination, appuis, vivacité, proprioception) au travers d'exercices de degrés de difficultés différents et spécifiques à l'activité du patient	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binôme	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	45 mn		Objectif 4 : Faire le point sur les difficultés rencontrées et identifier les compétences à développer.		Travail de groupe : Analyse des difficultés rencontrées. Propositions de solutions d'améliorations.	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en groupe
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique 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