

**FORMATION**

# **RÉATHLÉTISATION EN CABINET - CROSS TRAINING**

**PAR SSK FORMATION**

**FORMATION**

# **RÉATHLÉTISATION EN CABINET - CROSS TRAINING**

**SSK FORMATION**

## **PUBLIC CONCERNÉ :**

Kinésithérapeutes libéraux et salariés.

## **NIVEAU :**

Acquisition

## **NOMBRES D'HEURES TOTALES :**

7h

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

Démonstrative

## **PROJET PÉDAGOGIQUE :**

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques et des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des masseurs kinésithérapeutes dans les domaines de la prise en charge du sportif blessé.

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Acquérir des connaissances complémentaires.
- Développer la réathlétisation de vos sportifs (combler le manque entre la fin de la rééducation et le retour terrain)
- Maîtriser et proposer un panel d'exercices complet spécifiques pour le Sportif et son Sport.
- Améliorer votre prise en charge en mettant à profit votre espace de travail et votre temps.

# PROGRAMME

---

## INTRODUCTION SUR LE TRAVAIL DE RÉATHLÉTISATION

- Présentation du programme
- Présentation des Outils de travail (Bandes de résistance élastiques, pliométrie sur Box, milieu instable (BOSU), Kettlebells, Haltères, barres, Swiss Ball, Poulies...)

## CONTRES INDICATIONS

- En fonction de la pathologie initiales
- En fonction du Sport
- En fonction du Sportif lui-même
- En fonction de la période (calendrier sportif)

## GÉNÉRALITÉS SUR LE MATÉRIEL

- Intérêts
- Utilisation

## LES EXERCICES PAR MATÉRIEL

### Exercices Haut du corps

- Trapèzes supérieurs
- Deltoides
- Inter-scapulaires
- Biceps
- Triceps
- Muscles de l'avant bras
- Rachis

### Exercices Bas du corps

- Quadriceps
- Ischios jambiers
- Triceps sural
- Fessiers
- Abducteurs
- Adducteurs
- Fibulaires
- Tibial postérieur
- Tibial antérieur

### Exercices Combinés

- Exemples
  - Exercices de renforcements proprioceptifs sur BOSU et SwissBall
  - Le Swing (American Swing)
  - Le turkish get-up
  - Sumo Deadlift High Pull (SDHP)
  - Exercices d'Haltérophilie au Kettlebell

## **LA PROGRESSION DE L'ATHLÈTE DANS SA PROGRAMMATION**

- Récupération de la fonction
- Récupération des capacités sportives
- Optimisation de la performance

## **MISE EN PLACE DES STRATÉGIES DE RÉÉDUCATION-RÉATHLÉTISATION EN FONCTION DU SPORT PRATIQUÉ**

## **ÉVALUATION DES CONNAISSANCES**

# BIBLIOGRAPHIE

---

1. ] Préparation aux diplômes d'éducateur sportif , Bases anatomiques et physiologiques de l'exercice musculaire et méthodologie de l'entraînement/Jean Ferré (Auteur), Philippe Leroux (Auteur)/AMPHORA
2. [2] La préparation physique moderne, Optimisation des techniques de préparation à la haute performance
3. Aurélien Broussal et Olivier Bolliet/4TRAINER
4. [3] La préparation physique, optimisation et limites de la performance sportive/Daniel Le Gallais et Grégoire Millet/MASSON
5. [4] Echauffement, gainage et plyométrie pour tous/Chritophe Carro/AMPHORA