



**SSK-FORMATION**  
KINÉSITHÉRAPIE

# Programme Formation

## Réathlétisation en cabinet - Crosstraining

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.



## Équipe pédagogique

**Mathieu Nunes**  
Préparateur physique et Formateur

**Carole Castellani**  
Préparateur physique et Formateur

**Cyril Castaldo**  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, directeur SSK Formation

**Julien Guillout**  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, Coordinateur Pédagogique SSK Formation



# Réathlétisation en cabinet - Crosstraining

## Objectifs

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

## Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

## Nombres d'heures de formation

8 heures de théorie et de pratique

## Méthode pédagogique

### Moyens utilisés - Contenu

Alternance d'apports théoriques et pratique :

- Techniques démonstratives, explicatives, répétitives pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de :
  - Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés.
  - Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti.
  - Corriger et réexpliquer si nécessaire.
  - Évaluer l'investissement des participants.
- Permettre aux participants de remobiliser et réactualiser leurs connaissances par des méthodes de pédagogie active et interrogative s'inspirant de leur vécu et de leur réflexivité.

### Modalités pédagogiques

#### **Analyse des pratiques Professionnelles :**

- En réalisant un temps dédié avec les participants pour définir les besoins en formation adaptée aux objectifs de la formation.
- En s'appuyant sur des référentiels et recommandations actualisés.
- En prenant en compte l'expérience et le vécu professionnel des participants.
- En réalisant des analyses critiques et constructives des pratiques réalisées, par rapport à la pratique attendue.

#### **Acquisition et Perfectionnement des connaissances et compétences.**

- En utilisant une pédagogie active, affirmative et interrogative.
- En réalisant des ateliers et des mises en situations pratiques.
- En restituant les résultats aux professionnels avec un temps d'échange.

## Projet Pédagogique

### Contexte

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.

## Déroulé pédagogique

### 8h45 - 10h30

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

### 10h45 - 13h

Exercices Haut du corps

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

### 14h - 15h30

Exercices Bas du corps

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

### 15h45 - 18h30

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

## 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. La préparation physique moderne, Optimisation des techniques de préparation à la haute performance
3. Aurélien Broussal et Olivier Bolliet/4TRAINER
4. La préparation physique, optimisation et limites de la performance sportive/ Daniel Le Gallais et Grégoire Millet/MASSON
5. Echauffement, gainage et plyométrie pour tous/Chritophe CARro/AMPHORA

“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J'adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l'excellence. A bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

*Cyril Costaldo*

*Kinésithérapeute, Ostéopathe  
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



📍 415 Avenue des Chabauds,  
13320, Bouc Bel Air

☎️ 09 72 52 64 04

✉️ [lelia@ssk-formation.com](mailto:lelia@ssk-formation.com)

🌐 [www.ssk-formation.com](http://www.ssk-formation.com)

ABONNEZ-VOUS !

