

Programme Formation

Return to play

La réathlétisation est une partie fondamentale de la rééducation du sportif. Elle lui permet de revenir dans les meilleures conditions dans sa pratique sportive. En effet, la finalité d'une rééducation du sportif est de lui permettre de pratiquer à nouveau son geste sportif, son entraînement voire sa compétition. La réathlétisation est concomitante de la rééducation et elle doit se poursuivre jusqu'au retour terrain.

J'ai souhaité devenir formateur pour transmettre ce qu'on m'a enseigné et ce que j'ai pu voir dans diverses structures sportives : à l'Olympique de Marseille de 2015 à 2020, au Rugby Club Toulonnais actuellement ainsi qu'à Iten au Kenya. J'ai complété mon cursus de kinésithérapeute par le Diplôme Universitaire de Préparation Physique option réathlétisation de Dijon et un Master Staps option réathlétisation. Je souhaite transmettre dans cette formation des outils simples de prise en charge en réathlétisation afin de les utiliser directement en cabinet ou en club mais aussi des outils et techniques plus complexes pour optimiser la prise en charge de vos sportifs.



Équipe pédagogique

Stephane Santiago

Kinésithérapeute du sport, 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



Return to play De la blessure à la reprise sportive

Objectifs

- 1 | Comprendre l'intérêt de la réathlétisation dans le retour à l'activité du patient.
- 2 | Connaître les outils permettant d'effectuer du conditionnement en parallèle de la rééducation.
- 3 | Connaître les différentes filières d'effort physique.
- 4 | Connaître et maîtriser les différents outils pour une prise en charge de réathlétisation.
- 5 | Se servir des connaissances anatomiques, biomécaniques, physiopathologiques pour orienter au mieux les exercices de réathlétisation.
- 6 | Comprendre l'intérêt d'une continuité dans le travail de gainage.
- 7 | Acquérir de bases des mouvements d'haltérophilie.
- 8 | Proposer des exercices adaptés à la pratique sportive du patient.
- 9 | Comprendre les nombreuses modalités du membre supérieur.
- 10 | Proposer des exercices adaptés au geste sportif.
- 11 | Échanger et réfléchir sur les différentes prises en charge possible en fonction du bilan.
- 12 | Comprendre l'intérêt de rendre autonome les patients dans la prise en charge en réathlétisation.

Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe, Préparateurs physiques, APA, Coach

Nombres d'heures de formation

16 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

- La réathlétisation est une partie fondamentale de la rééducation du sportif. Elle lui permet de revenir dans les meilleures conditions dans sa pratique sportive. En effet, la finalité d'une rééducation du sportif est de lui permettre de pratiquer à nouveau son geste sportif, son entraînement voire sa compétition. La réathlétisation est concomitante de la rééducation et elle doit se poursuivre jusqu'au retour terrain.

- De nombreux kinésithérapeutes prennent en charge des patients sportifs. Ceux-ci nécessitent un accompagnement en parallèle de la rééducation pour maintenir un niveau physique qu'il soit musculaire ou cardio-vasculaire. La fin de la rééducation se poursuit par une réathlétisation afin de permettre au patient sportif une reprise à la fois sécurisée et performante.

- De plus, le kinésithérapeute se doit d'avoir tous les outils afin de répondre à la demande de plus en plus importante quant à l'actif en rééducation et au retour terrain du patient qu'il soit en club ou en exercice libéral. C'est pour cela que cette formation propose un enseignement théorique mais surtout pratique de l'ensemble des outils de réathlétisation et de préparation physique directement applicable par le kinésithérapeute.

Déroulé pédagogique

Jour 1 : Matin Conditionning

8h30-9h

- Présentation de la formation et du formateur. Présentation de ce qui est réalisé dans les clubs professionnels. Tour de table. Les élèves échangent sur leur patientèle et les objectifs du suivi de cette formation.

9h-10h

- Les spécificités du conditionning en parallèle de la rééducation.
- Réflexions sur l'ergocyclomètre à bras
- Réflexions sur le wattbike.
- Eléments biomécaniques et éléments cardio-vasculaires.

10h-12h

- Théories et pratique du Pilates et de la gymnastique abdominale.

13h30 – 14h30

- Quantification et planification du conditionning.

Jour 1 : Après-midi Courses

14h30-15h30

- Grandes notions théoriques sur la course. Notions aérobie. Notion de vitesse. Notions biomécaniques et cardio-vasculaires. Echange avec les élèves sur leur connaissance en course à pied.

15h30-17h30

- Pratique de ces notions : tests VMA.
- Apprentissage des vitesses.
- Réalisation de protocoles de course.
- Reprise de course et réathlétisation en course à pied.
- Tests VMA. Quantification et planification de la course à pied. Réflexion sur ce qui est fait dans les clubs professionnels et en cabinet libéral.

Jour 2 : Matin Haut du corps et mouvements globaux

8h30-9h

- Mouvements généraux de force, définition de la puissance et l'explosivité.

9h-10h

- Mise en pratique.
- Réalisation de mouvements généraux de force avec consignes adaptées aux objectifs.
- Intégration de l'explosivité dans ces mouvements de force.

10h-11h

- Réathlétisation haut du corps et reprise du contact.

11h-12h

- Travail de réathlétisation du haut du corps.
- Nécessité d'une progressivité dans la reprise du contact.
- Réflexion sur ce qui est fait dans le renforcement général et le contact en clubs professionnels et en cabinet libéral.

Jour 2 : Après-midi Fin de réathlétisation et agilité

13h30-14h30

- Tests de force, changements de direction et sprint. Notions sur l'isocinétisme.

14h30-15h30

- Travail de changements de direction et travail de sprint.
- L'aspect technique du geste et l'agilité dans la réathlétisation.

15h30-16h

- Présentation des exercices de saut et leurs évaluations.

16h30-17h30

- Tests de saut et exercices d'agilité en pratique.
- Tour de table et présentation de cas clinique en club et en cabinet libéral.

BIBLIOGRAPHIE

1. « Return-to-play in sport: a decision-based model. » David W Creighton. Clin J Sport Med. 2010.
2. « Return to play: the challenge of balancing research and practice. » Alan McCall. Br J Sports Med. 2017.
3. « Validity and Reliability of the Wattbike Cycle Ergometer. » James Hopker. International Journal of Sports Medicine. 2010.
4. « Groin Injuries (Athletic Pubalgia) and Return to Play. » Elattar O. Sports Health. 2016.
5. « Repeated-sprint ability - part II: recommendations for training. » Bishop D. Sports Med. 2011.
6. « Effect of Different Sprint Training Methods on Sprint Performance Over Various Distances: A Brief Review. » Rumpf MC. J Strength Cond Res. 2016.
7. « Sprint versus isolated eccentric training: Comparative effects on hamstring architecture and performance in soccer players. » Mendiguchia J. PLoS One. 2020.
8. « Effects of Strength Training on the Physiological Determinants of Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review. » Blagrove RC. Sports Med. 2018.
9. « A Clinical Review of Return-to-Play Considerations After Anterior Shoulder Dislocation. » Watson S, Allen B, Grant JA. Sports Health. 2016.
10. « Return to Sport Composite Test After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction (K-STARTS): Factors Affecting Return to Sport Test Score in a Retrospective Analysis of 676 Patients. » Franck F. Sports Health. 2021.
11. « Criteria for Progressing Rehabilitation and Determining Return-to-Play Clearance Following Hamstring Strain Injury: A Systematic Review. » Hickey JT. Sports Med. 2017.
12. « Effects of functional correction training on injury risk of athletes: a systematic review and meta-analysis. » Chen J. PeerJ. 2021.

“ 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. À 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 Castaldo

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

www.ssk-formation.com

ABONNEZ-VOUS !

