

## Formation « Réathlétisation – Prévention »

La réathlétisation du point de vue physique est généralement effectuée post blessure, durant la phase de guérison. Elle correspond à une phase de remise en forme physique souvent encadrée par les préparateurs physiques avec la collaboration des médecins, des kinésithérapeutes (et/ou ostéopathes) et des préparateurs physiques. Durant cette phase, le patient, le sportif ou l'athlète de haut niveau a un programme très individualisé tenant compte de ses paramètres physiologiques et morphologiques ainsi que des caractéristiques de sa blessure afin de bénéficier au delà d'un programme de rééducation, d'un programme de réathlétisation puis d'un programme de réentraînement, dans le but de retrouver son état de forme physique d'avant blessure, voire meilleur.

### Objectifs de formation

Fort de son expérience dans l'accompagnement de sportifs de haut niveau, le CREPS CNEA de Font-Romeu propose en collaboration avec des **spécialistes de la santé et de l'entraînement sportif**, une formation continue sur les thèmes relatifs à la réathlétisation. Une approche centrée sur l'évaluation de la problématique spécifique, la prescription d'exercices adaptés, un suivi individualisé jusqu'au retour en autonomie à l'activité physique voir l'entraînement sportif.

Le CREPS de Font-Romeu, dans le cadre de cette formation, propose **47h de mise en situation pédagogique avec les sportifs** en pôle espoir et en pôles France s'entraînant au sein de l'établissement. Cette opportunité exceptionnelle, unique en France, sera particulièrement enrichissante.

Cette formation de **385h** vous apportera les connaissances théoriques nécessaires pour l'accompagnement de vos patients et sportifs en réathlétisation. Une approche centrée sur la singularité de chaque situation vous permettra d'établir une prescription individualisée, de concevoir l'évolution de séances spécifiques en fonction des progrès réalisés et des objectifs poursuivis.

Afin d'enrichir vos connaissances et d'élargir votre champ de compétence, la formation réathlétisation et prévention comprend également un module d'**évaluation posturale** (Global Mobility Condition).

### Publics cibles

Cette formation est destinée aux préparateurs physiques, kinésithérapeutes, ostéopathes, étudiants ayant une licence ou master STAPS (entraînement sportif ou APA) et entraîneur sportif titulaire d'un diplôme Jeunesse et Sport (BP, DE, DES).

## Financement

### *Pour les demandeurs d'emploi :*

Une convention avec Pole emploi et Uniformation a été négociée pour aider les demandeurs d'emploi à se former dans le métier de préparateur physique. Cette préparation opérationnelle à l'emploi collective est prise en charge en totalité par ses organismes. Cette aide financière sera possible pour une inscription à l'ensemble des modules de formation. Pour plus d'information, contactez la responsable de formation Valérie Audet

### *Pour les salariés ayant un organisme financeur :*

Cette formation est accessible en totalité ou sous forme modulaire. Vous pouvez intégrer les modules qui vous intéressent et cumuler des thématiques de formation.

	<b>Formation complète</b>	<b>Tarif par module de 2 jours</b>	<b>Tarif par module de 3 jours</b>
<b>Salarié avec financeur</b>	€ 3 780,00	€ 300,00	€ 400,00

### *Pour les salariés en auto-financement :*

Cette formation est accessible en totalité ou sous forme modulaire. Vous pouvez intégrer les modules qui vous intéressent et cumuler des thématiques de formation.

	<b>Formation complète</b>	<b>1 module 21h</b>	<b>2-5 modules - Prix par module de 21h</b>	<b>6 à 13 modules - Prix par module de 21h</b>
<b>Auto-financement</b>	€ 2 500,00	€ 250,00	€ 230,00	€ 210,00

### *Pour les étudiants :*

Informez-vous auprès de la responsable de formation Valérie Audet pour le tarif étudiant (STAPS en filière ES ou APA).

## Lieu et dates de formation

Lieu de formation :

Remis des dossiers d'inscription :

Date de début :

Date de fin :

Durée :

*CREPS-CNEA de Font-Romeu*

*Vendredi, 21 septembre 2018*

*Mercredi, 10 octobre 2018*

*Vendredi, 21 décembre 2018*

*385h*

## Contenus de formation

### Grands principes et définitions

- a. Définitions des thèmes de réathlétisation, du sport santé et de l'entraînement sportif
- b. Bases théoriques de l'accompagnement en réathlétisation
- c. Théories du mouvement

### Anatomie et biomécanique

- a. Notions théoriques d'anatomie (constitution et fonctionnement du muscle, origine et insertion, actions musculaires)
- b. Analyse biomécanique du mouvement et actions musculaires associées
- c. Repères anatomiques et posturaux

### Tests adaptés et individualisés

- a. Tests fonctionnels
- a. Tests d'effort adaptés
- b. Tests de force musculaire
- c. Tests de puissance adaptés

## 12 modules de formation

### *Thématiques abordées pour les modules 1 à 5*

- a. Accompagnement en réathlétisation pour divers public : sport santé, sportif de haut niveau et personne en situation particulière (obésité, personnes âgées, sédentaire, etc.)
- b. Impacts des blessures rencontrées
- c. Analyse de la pathologie et pistes de solution
- d. Méthodes de renforcement et exercices associés
- e. Planification de la réathlétisation
- f. Tests, évaluations associées au suivi de l'évolution des blessures
- g. Technologies, outils pour une réathlétisation spécifique

### **Module 1 : Réathlétisation du genou**

### **Module 2 : Réathlétisation de la hanche**

### **Module 3 : Réathlétisation de l'épaule**

### **Module 4 : Réathlétisation de la cheville et du pied**

### **Module 5 : Stabilisation lombo-pelvienne**

### **Module 6 : Travail de la proprioception**

- a. Intégration du travail proprioceptif pour renforcer une articulation problématique
- b. Principes de progression à respecter
- c. Consignes et prescription d'exercices
- d. Outils d'instabilité

### **Module 7 : Réathlétisation en milieu aquatique**

- a. Intégration du renforcement musculaire en milieu aquatique
- b. Avantages et bénéfices du renforcement en apesanteur
- c. Principes de progression à respecter
- d. Consignes et prescriptions d'exercices
- e. Outils envisageables en milieu aquatique

### **Module 8 : Entraînement en altitude, les bienfaits**

- a. Théorie sur l'entraînement en altitude et en salle hypoxie
- b. Les bienfaits de l'entraînement en altitude dans le traitement des maladies chroniques
- c. Principes de progression à respecter
- d. Recherches scientifiques associées et applications de terrain

### **Module 9 : Étirements et récupération**

- a. Explications et démonstrations de diverses méthodes d'étirements
- b. Protocoles d'assouplissement et d'étirement associés à une problématique
- c. Moyens de récupération et protocoles associés

### **Module 10 : Évaluation posturale GMC**

- a. Présentation du concept GMC
- b. Explications et pratique des 20 tests
- c. Mise en situation sur un groupe de sportif haut niveau du CREPS-CNEA de Font-Romeu
- d. Impacts attendus du test GMC
- e. Études scientifiques associées

### **Module 11 : Module de reprise de course à pied**

- a. Principes à respecter pour le retour à la course à pied
- b. Progression adaptée d'exercice et d'entraînement
- c. Évolution du programme de course
- d. Limites et contre-indications

### **Module 12 : Accompagnement multidisciplinaire**

- a. Importance d'un accompagnement de qualité en parallèle de la démarche de réathlétisation
- b. Rôles de l'intervenant dans le milieu de la santé pour amener un changement de comportement sain et actif (psychologie)
- c. Notions de base en psychologie pour faciliter le suivi auprès du client ou du sportif
- d. Positionnement et déontologie
- e. Accompagnement nutritionnel associé au client
- f. Préconisations et recommandations nutritionnelles
- g. Traitement médical des pathologies sportives
- h. Critères objectifs de retour au sport

## Intervenants & domaines d'intervention

Thématiques	Intervenants	Volume horaire
<b>Accueil</b>	Valérie Audet	7h
<b>Grands principes et définitions</b>	Valérie Audet	16h
<b>Anatomie et biomécanique</b>	Michel Riff	24h
<b>Tests adaptés et individualisés</b>	Valérie Audet Thibault Crolet	12h 6h
<b>Module 1 : Réathlétisation / prévention du genou</b>	Jean-Michel Grand Valérie Audet	18h 3h
<b>Module 2 : Réathlétisation / prévention de la hanche</b>	Jean-Michel Grand	18h
<b>Module 3 : Réathlétisation / prévention de l'épaule</b>	Jean-Michel Grand	21h
<b>Module 4 : Réathlétisation / prévention de la cheville et du pied</b>	Jérôme Baicry	18h
<b>Module 5 : Stabilisation lombo-pelvienne</b>	Chloé Maillard Valérie Audet	18h 6h
<b>Module 6 : Travail proprioceptif en réathlétisation / prévention</b>	Jean-Michel Grand	18h
<b>Module 7 Réathlétisation / prévention en milieu aquatique</b>	Aurélie Jougla Valérie Audet	12h 6h
<b>Module 8 : Entraînement en altitude, les bienfaits</b>	Nicolas Bourrel Gregory Doucende	9h 9h
<b>Module 9 : Étirements, préconisations</b>	Cédric Cassou	18h
<b>Module 10 : Évaluation posturale GMC</b>	Cédric Cassou Valérie Audet	18h
<b>Module 11 : Reprise de course à pied</b>	Benoit Albert	18h
<b>Module 12 : Accompagnement psychologique, nutritionnel et médical d'une personne en réathlétisation</b>	Élodie Varraine Laurent Liminana Daniel Hardelin	12h 12h 12h
<b>Technique de Recherche d'Entreprise</b>	Francis Distinguin	14h
<b>MSP</b>	Valérie AUDET	47h
<b>Étude de cas</b>	Valérie AUDET	13h
<b>TOTAL</b>		<b>385h</b>