

MODULE : ETIREMENTS ET RECUPERATION

Objectifs

Le stress, l'activité sportive ou professionnelle (pratique instrumentale, chant, danse...), induisent des tensions ou des surcharges articulaires et musculaires. Ces troubles génèrent des douleurs, des raideurs articulaires et des troubles posturaux. Les raideurs thoraciques génèrent une diminution de la compliance majorant la gêne respiratoire.

Le deuxième volet de cette formation par l'apprentissage de techniques d'étirements et de récupération offre aux kinésithérapeutes de nouveaux outils pour améliorer posture, équilibre, souplesse, prise de conscience du corps et ventilation et pour prévenir nombreuses pathologies.

Au travers des exercices proposés, le rôle du masseur-kinésithérapeute est aussi d'apprendre aux patients à se prendre en charge avant et après une performance.

Objectif 1 : Connaître les principaux mouvements d'étirement

Objectif 2 : Connaître les principaux mouvements de récupération

Objectif 3 : Savoir élaborer une démarche éducative

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

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.

Programme

Intervenant

Cf. programme ci-joint

Yohan METAIS

Masseur-kinésithérapeute DE, Kinésithérapeute de l'équipe professionnelle (Ligue 1) / Montpellier Hérault Sport Club / Diplôme Universitaire Européen de préparation physique/ Université de Lyon

Niveau

Méthodes

Public concerné

Acquisition de connaissances et de techniques immédiatement applicables.

Cours théoriques – Stages pratiques.

Masseurs-kinésithérapeutes
Cadres de Santé
10 participants maximum

Durée

Dates

Coût

Nombre de ½ journées : 3
Nombre d'heures : 10,5
Théorie : 2,5 heures
Pratique : 8 heures

Dimanche : 9h-12h30 – 14h-17h30
Lundi : 9h-12h30

350 €

Lieu

IFMK - CHU Bellevue – Plan des 4 Seigneurs – 1, place Jean Baumel - 34295 Montpellier Cedex 5/
Local formateur

Le contenu de la formation

1^{er} jour : Matin

Réunion 1 : Durée 1 heure. Séquence théorique

Objectif 1 : Connaître les principaux mouvements d'étirement

Objectif 2 : Connaître les principaux mouvements de récupération

- **Cours théoriques** :

- Principes fondamentaux des étirements et de la récupération

- Connaître et comprendre

Réunion 2 : Durée 2,5 heures. Séquence Pratique. Méthode observationnelle et participative

- Travail en groupe :

Réalisation des exercices par les participants, guidés par le formateur. Explication des consignes de réalisation.

1^{er} jour : Après-midi

Réunion 3 : Durée 1 heure. Séquence théorique

Objectif 3 : Savoir élaborer une démarche éducative

Savoir prodiguer les corrections adaptées en fonction de chaque individu et de l'activité professionnelle concernée

Savoir élaborer une démarche éducative

Réunion 4 : Durée 2,5 heures. Séquence Pratique. Méthode observationnelle et participative

Objectif 1 : Connaître les principaux mouvements d'étirement

Objectif 2 : Connaître les principaux mouvements de récupération

- Travail en binôme

Pour chacun des exercices, les participants donnent les consignes et effectuent les corrections.

- Travail en groupe :

Chaque participant guide et corrige les exercices sur l'ensemble du groupe

2^{ème} jour : Matin

Réunion 5 : Durée 3 heures. Séquence Pratique. Méthode observationnelle et participative

Objectif 3 : Connaître les principaux mouvements d'étirement et de récupération

Objectif 4 : Savoir élaborer une démarche éducative

- Travail en binôme

Pour chacun des exercices, les participants apprennent à donner les conseils d'échauffement et de récupération, vérifient la compréhension par leur binôme et réalisent si besoin des corrections ou améliorations.

Réunion 6 : Durée 0,5 heure Théorique

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.