

# Return to play (retour au terrain post blessure)



## Description du programme

**Durée :** 1 jour 1/2 - 12 heures (9h00-12h45 // 14h00-18h et 9h-13h) soit 12 heures de formation

**Date :**

Vendredi 22 et samedi 23 mars 2024

Nombres apprenants : 30

**Profils des apprenants**

Pédicure podologue DE, Masseur-kinésithérapeute DE, Doctorat en médecine, Ostéopathes, Préparateur physiques, Activités physiques adaptées, ...

**Prérequis**

Diplôme de pédicure podologue DE, Masseur-kinésithérapeute DE, Doctorat en médecine, Ostéopathe DO, ...

**Accessibilité et délais d'accès**

Inscription par internet avec accès aux modalités de la formation, acceptation de l'inscription sous condition de paiement en ligne ou après encaissement d'un chèque ou après réception d'un virement (a minima un acompte de 30%).

Clôture des inscriptions 2 jours avant le début de la formation, réponses sous maximum 2 jours ouvrés, chat en ligne disponible sous contrainte des horaires des salariés, possibilités de contact par mail pour les actions diverses et dispositions particulières pour les personnes handicapées auprès de Laurène d'Arcangues (salariée plein temps et référente handicap)

**Lieu :**

Stade Marcel Deflandre, 27 av du Maréchal Juin, 17000 La Rochelle (accessible aux normes handicapés)

## **Objectifs :**

- Comprendre les enjeux de la préparation physique dans la reprise sportive pour une pathologie aigue ou en préventif
- Assimiler les mécanismes de blessures, le reconditionnement ainsi que la réadaptation physique du sportif
- Proposer un plan de reprise d'effort en fonction de la structure anatomique
- Faire le lien entre la rééducation paramédicale et la réathlétisation par le préparateur physique
- Pratiquer les exercices de réathlétisation

## **Objectifs pédagogiques :**

- Identifier et expliquer les enjeux de la préparation physique dans la reprise sportive pour une pathologie aigue ou en préventif
- Assimiler les mécanismes de blessures, le reconditionnement ainsi que la réadaptation physique du sportif
- Être en capacité de proposer un plan de reprise d'effort en fonction de la structure anatomique (ischio-jambiers, cervicales, épaules, genoux, chevilles)
- Faire le lien entre la rééducation paramédicale et la réathlétisation par le préparateur physique
- Pratiquer les exercices de réathlétisation (évaluation technologique, échauffements, adaptation de la foulée, ...)

## **Programme détaillé :**

### **JOUR 1 : VENDREDI 22 MARS**

#### **9h00 : ACCUEIL**

#### **9h30 – 11h : INTRODUCTION ET PRESENTATION (1h30) - DR LUDOVIC HUMETZ**

- Objectifs de la formation
- Rappels anatomiques
- Partie Théorique des différentes blessures
- Prise en charge médicale au sein du Staff du Stade Rochelais, principes de soins et rééducation
- Présentations de cas de blessures prises en charge par le staff médical

## **11h15 – 12h45 : ISCHIOS JAMBIERS (1h30)- EVAN COURTIES**

- Rôle des ischios jambiers dans la course
- Mécanismes de la Blessure
- Les causes des HSI
- Facteurs anatomiques prédisposant aux HSI
- Les risques aggravant des HSI
- Les causes des récurrences
- Quelques STATS
- Lecture d'un PFV
- Blessure, déperdition de performance et PFV
- Préconisation de suivi de Rehab – Revue de Litt
- Suivi RTP Stade Rochelais
- Entraînement et Adaptation de l'Ischio Jambier
- Exercices intéressants en RTP
- Modèle de Prévention
- Quelques infographies

## **12h45 = PAUSE DEJEUNER**

## **14h REPRISE - THIBAUD HUGUENY / THOMAS BATAILLE**

### **14h15 - Cervicales (30min)**

- Statistique au Stade Rochelais (Historique)
- Bilan et Diagnostic
- Partie théorique et Prise en charge / Objectifs de rééducation en Kinésithérapie
- Présentation d'un exemple de protocole type en fonction de l'importance de la blessure
- Présentation d'un Protocole appliqué à un joueur pro du Stade Rochelais
- Suivi et Evaluation (tests d'évaluations)
- Préconisation de suivi de Réathlétisation (Exercices spécifiques)
- Questions (15min)

### **14h45 - Epoules (30min)**

- Statistique au Stade Rochelais (Historique)
- Bilan et Diagnostic
- Partie théorique et Prise en charge / Objectifs de rééducation en Kinésithérapie
- Présentation d'un exemple de protocole type en fonction de l'importance de la blessure

- Présentation d'un Protocole appliqué à un joueur pro du Stade Rochelais
- Suivi et Evaluation (tests d'évaluations)
- Préconisation de suivi de Réathlétisation (Exercices spécifiques)
- Questions (15min)

### **15h30 - Genoux (30min)**

- Statistique au Stade Rochelais (Historique)
- Bilan et Diagnostic
- Partie théorique et Prise en charge / Objectifs de rééducation en Kiné
- Présentation d'un exemple de protocole type en fonction de l'importance de la blessure
- Présentation d'un Protocole appliqué à un joueur pro du Stade Rochelais
- Suivi et Evaluation (tests d'évaluations)
- Préconisation de suivi de Réathlétisation (Exercices spécifiques)
- Questions (15min)

### **16h15 - Cheville (30min)**

- Statistique au Stade Rochelais (Historique)
- Bilan et Diagnostic
- Partie théorique et Prise en charge Kiné
- Présentation d'un exemple de protocole type en fonction de l'importance de la blessure
- Présentation d'un protocole appliqué à un joueur pro du Stade Rochelais
- Suivi et Evaluation (tests d'évaluations)
- Préconisation de suivi de Réathlétisation (Exercices spécifiques)
- Questions (10min)

### **17h00 - Retours d'expériences (1 heure)**

- Questions diverses
- Temps d'échange
- Bilan 1ère Journée

**18h00 = FIN JOUR 1**

## **JOUR 2 : SAMEDI 23 MARS - THIBAUD HUGUENY / EVAN COURTIES / THOMAS BATAILLE**

**9h00 : Accueil**

**9h30 : PRATIQUE SUR LE TERRAIN (3 ateliers) :**

- **9h30 : ATELIER 1 – 1 heure - THOMAS BATAILLE :**

Evaluation au dynamomètre et plateformes de force (protocoles du Stade Rochelais)

---> Epaules / cervicales / adducteurs

- **10h30 : ATELIERS 2 – 1 heure - EVAN COURTIES :**

Echauffement spécifique ischios jambiers

Profil force vitesse et interprétation (GPS...)

- **11h30 : ATELIERS 3 – 1 heure - THIBAUD HUGUENY :**

Retour terrain (différents tests chevilles et genoux)

Présentation de l'évolution des courses utilisées pour les critères avant le retour terrain

**12h30- 13h00 : QUESTIONS, BILAN JOUR 2**

**13h00 = FIN JOUR 2**

### **Organisation de la formation**

#### **Équipe pédagogique**

- Nicolas Graveleau, Chirurgien orthopédique
- Ludovic Humetz, Médecine physique de rééducation et de réadaptation
- Gilles Saussereau, Masseur-kinésithérapeute

#### **Intervenants**

Ludovic Humetz, Médecine physique de rééducation et de réadaptation  
Thibaud Hugueny, Préparateur physique  
Thomas Bataille, Masseur Kinésithérapeute  
Evan Courties, Préparateur physique

**Moyens pédagogiques et techniques**

Ordinateur, vidéoprojecteur, Powerpoint, PDF envoyé par mail  
Kinvent, GPS, BFR, tables d'examens

**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

Interrogations écrites (qcm, questions ouvertes ou fermées), online via Digiforma ou en présentiel

**Prix : 610 € TTC**

Contact : [laurene@perfsanteformation.com](mailto:laurene@perfsanteformation.com)