Réathlétisation et renforcement musculaire

Objectifs :

- Mise en place des exercices de renforcement musculaire sur le terrain avec matériel en salle de musculation et petit matériel transportable.
- Mettre en place les exercices
- Choisir le bon exercice en fonction d'une programmation et des objectifs
- Assurer le bon placement du patient sur les appareils de musculation

Compétences visées :

Un bilan précis et un diagnostic affuté permettent de mettre en œuvre les techniques efficaces pour la prise en charge des douleurs des patients

Public concerné : Masseurs kinésithérapeutes ou ostéopathes

Prérequis : Etre titulaire du diplôme d'état de Masseur kinésithérapeute ou d'ostéopathie, inscription au conseil de l'ordre, à jour de RCP (responsabilité civile professionnelle)

Durée de la formation en présentiel : 2 jours - 14 heures

Moyens pédagogiques :

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant.
Les cours théoriques sont dispensés en amphithéâtre. L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des squelettes, gants, solution hydroalcoolique sont fournis aux élèves.

Encadrement :

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 14 stagiaires qui assure la pédagogie et le suivi administratif du stage (feuille de présence, fiche technique, évaluation de la formation).

Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu : articles et revus de littérature, diaporama ppt, plateforme e-learning

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- ✓ QCM sur la partie théorique après chaque module.
- ✓ Evaluation de la pratique par reproduction des gestes techniques
- ✓ Evaluation des pratiques professionnelles selon les modalités définies par la HAS

Programme :

Jour 1

9h00 - 12h00

- ✓ Placer le pratiquant sur appareil de musculation
- ✓ Utiliser le petit matériel de musculation

13h00 - 17h00

- ✓ Tests physiques : force, puissance, endurance de force

Jour 2

9h00 - 12h00

- ✓ Développement des qualités physique de l'enfant, adolescent, adulte, senior
- ✓ Adapter les exercices en fonction de l'objectif : « Prise de masse musculaire, tonification, prévention des blessures, développement de la force maximale, vitesse, puissance ou endurance »

13h00 - 17h00

- ✓ Programmation
- ✓ Création d'exercices fonctionnels