



Titre du cours : Retour au Jeu : Approche Globale de Prévention et Réadaptation des Blessures Sportives

Nom du formateur Institut Axis en ligne: *Viviane Cyr*

Nombre d'heures de formation : Total 3 Hrs

Contenu en en ligne: Théorie

Courriel pour joindre l'Institut Axis: institutaxis@gmail.com

La Formatrice

Viviane Cyr, notre formatrice en ligne, se distingue par sa solide expérience dans les domaines de la physiothérapie de haut niveau, de la biomécanique et des sciences du sport. Elle a formé un grand nombre de professionnels du sport d'élite, partageant ainsi son expertise et son savoir-faire au sein de cette communauté. Son parcours professionnel inclut une vaste expérience auprès d'athlètes de haut niveau, ce qui lui permet de fournir des connaissances essentielles en matière d'optimisation des performances et de réhabilitation spécifique. Elle a également consacré de nombreuses heures à se perfectionner en biomécanique et en retour au sport, devenant ainsi une experte reconnue en analyse du mouvement humain, capable d'adapter précisément ses approches à chaque athlète.

Contexte de la formation

Notre formation est conçue par des experts chevronnés qui intègrent de manière approfondie les connaissances en anatomie, physiologie et mouvement fonctionnel. Nous avons rendu les concepts complexes accessibles, les rendant pratiques et directement applicables à votre travail quotidien. Grâce à cette formation, vous acquerez des stratégies

éprouvées pour accompagner vos clients tout au long de leur processus de réintégration dans le monde du sport après une blessure. Vous serez parfaitement équipés pour évaluer, planifier et mettre en œuvre des programmes de réadaptation hautement efficaces, minimisant ainsi les risques de rechute.

Clientèle

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé et thérapeutes tels les : entraîneurs, kinésilogues, professeurs de yoga, ostéopathes, massothérapeutes, thérapeutes en réadaptation physique, physiothérapeutes et autres intervenants auprès de sportifs.

Matière vue lors de la formation en ligne

1. L'importance de l'approche globale dans les blessures sportives
2. Principes d'anatomie et physiologie qui influencent la biomécanique
3. La biomécanique : optimisation du mouvement
4. Chronologie du retour au jeu et optimisation du mouvement
5. La méthode replay appliquée

Objectif

À la fin de la formation, le participant sera en mesure d'acquérir les compétences suivantes :

Objectif général

Comprendre les liens entre l'anatomie, la physiologie et le mouvement fonctionnel. Acquérir des stratégies éprouvées pour accompagner vos clients tout au long de leur processus de réintégration dans le monde du sport après une blessure. Développer des stratégies pour évaluer, planifier et mettre en œuvre des programmes de réadaptation hautement efficaces, minimisant ainsi les risques de rechute.

Objectifs d'apprentissage spécifiques :

PARTIE 1: L'IMPORTANCE DE L'APPROCHE GLOBALE DANS LES BLESSURES SPORTIVES

- 1.1 Comprendre l'importance de la collaboration interdisciplinaire dans le contexte des blessures sportives.
- 1.4 Analyser la relation entre les domaines de l'entraînement sportif et de la réadaptation.
- 1.6 Discuter des facteurs qui contribuent à la longévité de la carrière sportive.

PARTIE 2: ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE QUI INFLUENCENT LA BIOMÉCANIQUE

- 2.1 Expliquer l'approche holistique en relation avec l'interaction entre les fibres musculaires, le fascia et le mouvement.
- 2.2 Analyser la corrélation entre la longueur musculaire et la contraction musculaire.
- 2.3 Identifier et décrire les contraintes mécaniques spécifiques qui impactent la biomécanique.

PARTIE 3: BIOMÉCANIQUE : OPTIMISATION DU MOUVEMENT

- 3.1 Intégrer les concepts fondamentaux de l'optimisation du mouvement.
- 3.2 Expliquer en quoi les axes de rotation et les bras de levier sont essentiels pour comprendre la performance sportive.
- 3.3 Analyser les leviers musculaires et leur rôle dans le mouvement humain.
- 3.4 Discuter de l'importance de l'intégrité structurale et de ses avantages.
- 3.6 Expliquer comment une transmission d'énergie optimale contribue à l'efficacité du mouvement.

PARTIE 4: CHRONOLOGIE DU RETOUR AU JEU ET OPTIMISATION DU MOUVEMENT

- 4.1 Présenter la chronologie du retour au jeu dans le contexte des blessures sportives.
- 4.2 Décrire les étapes de l'apprentissage de Maslow et leur application dans la réadaptation sportive.
- 4.3 Expliquer comment passer de la prise en charge de la blessure à l'optimisation de la performance (Soigner > Corriger > Optimiser).

- 4.4 Discuter des aspects liés à l'optimisation du mouvement, notamment la position, le pattern et la puissance.
- 4.5 Comprendre l'ordre stratégique de renforcement musculaire, en mettant l'accent sur la proximité et la distalité.
- 4.6 Expliquer la progression graduelle des exercices, de la simplicité à la complexité, pour une réadaptation efficace.

PARTIE 5: LA MÉTHODE REPLAY APPLIQUÉE

- 5.1 Appliquer les principes de la méthode Replay dans des contextes pratiques.
- 5.2 Identifier les domaines spécifiques où la méthode Replay peut être mise en œuvre.
- 5.3 Mettre en pratique les concepts et les techniques de la méthode Replay pour optimiser la réadaptation sportive.

Ces objectifs d'apprentissage détaillés vous guideront tout au long du cours pour vous assurer d'acquérir une compréhension approfondie du contenu.

Stratégies

Plusieurs outils pédagogiques seront mis de l'avant dont des:

Présentation théorique avec Powerpoint, explication magistrale de la théorie, Quizz de consolidation des connaissances, notes de cours format PDF téléchargeables, Écoute illimitée pendant 6 mois

Matériel nécessaire

-Une bonne connexion internet

-L'écoute sur ordinateur portable, tablette ou télévision est suggérée -Notes de cours fournies en PDF. Vous pouvez toujours les imprimer si vous le souhaitez.

Support

- 1- Pour toute question concernant les inscriptions, les attestations ou le fonctionnement, **contactez par courriel** : info@institutaxis.com
- 2- Pour toute question relative à un cas clinique ou partage d'expérience, écrivez dans le **groupe Facebook** : La Communauté Axis! (Il est important de répondre aux questions d'adhésion pour pouvoir joindre le groupe)

Reconnaissance de la formation

Comme les critères de reconnaissances des Ordres et multiples Associations sont différents pour chacun, il est de la responsabilité de l'étudiant de s'assurer que cette formation est reconnue par son Ordre ou son Association.

Modalités d'évaluation en ligne

- 1- **Quiz de consolidation** : Quiz permettant de consolider les notions théoriques Durée allouée : 45 minutes. Note de passage : 80%