

L'épaule du joueur de Handball

Martin Asker.

Programme

Titre de la formation : « L'épaule du joueur de Handball »

Intervenants : Martin Asker

(Assisté par Jérôme Riera)

Modalités de la formation :

Durée : 2 jours-14 heures en présentiel.

Le nombre maximum de participants est de 25 personnes (minimum de 12).

Adaptation possible aux personnes en situation de handicap si contact en amont de la formation.

Tarifs : 546 euros

Public concerné, particularités et copyright

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état, préparateur physique diplômés, médecins du sport et entraîneurs diplômés.

La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Le nombre maximum de participants est de 25 personnes (minimum de 15).

Objectifs de la formation :

Comprendre la mécanique du lancer et les blessures liés au lancer.
Comprendre les dernières recherches liées aux mécanismes de blessures de l'épaule et la performance au lancer et comment implémenter cela dans la pratique clinique.
Démontrer une évaluation objective et adéquate des blessures de l'épaule.
Construire des stratégies de rééducation pour les blessures d'épaule ainsi que des critères/tests de retour au jeu.
Comprendre comment gérer la charge en handball et comment l'implémenter en pratique clinique.
Comprendre comment construire des programme d'entrainement qui augmentent la performance et réduisent le risque de blessure à l'épaule.

Moyen et support pédagogique :

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examens, bandes élastiques, haltères, tape...)

Évaluation et certificat de la participation à la formation :

Les participants seront invités à répondre à un questionnaire d'évaluation de leurs connaissances avant et après la formation.

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours.

La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

Durée de la formation : 14H00

Déroulé de la formation :

Jour 1 :

8h30-9h00 : Accueil

9h00 : Anatomie de l'épaule du lanceur

Présentation théorique permettant un rappel de l'anatomie de l'épaule ainsi que les particularités présentes chez les athlètes pratiquant un sport de lancer (15 min)

9h15 : Biomécanique du lancer et blessures de l'épaule

Présentation théorique basée sur la recherche clinique permettant de comprendre la cinématique et cinétique du mouvement de lancer et l'implication que cela peut avoir dans l'étiologie des blessures (1H30)

10h45 : Pause

11h : Stratégie de prévention des blessures d'épaule

Présentation théorique sur les différents modèles de prévention des blessures présents dans la littérature et les preuves scientifiques actuelles des programmes de prévention des blessures existant(1H00)

12h Pause

13h : Mesures objectives de l'épaule

Présentation théorique des mesures objectives utilisés dans l'évaluation des déficits pouvant être observés chez les joueurs de handball souffrant de l'épaule

Atelier de mise en pratique de ces différentes mesures sous la supervision du formateur(1H00)

14h30 : pause

14h45 : Gérer la charge d'entraînement dans le handball

Présentation théorique sur la manière de réaliser un suivi de charge chez les athlètes et des moyens que nous avons à notre disposition pour le faire. Présentation des preuves scientifiques sur le lien entre charge et blessures.

Séance de travaux dirigés en groupes de 4 personnes devant établir un programme de suivi de charge en fonction d'objectifs pré déterminés. (1H00)

15h45 : Table ronde et discussion

Échanges réflexifs entre participants et formateurs (45 min)

16h30 : Fin

Jour 2 :

9h : Examen clinique de l'épaule blessée

Présentation théorique sur le processus de raisonnement clinique, les tests orthopédiques, de la clinimétrie de ces tests et de l'intérêt qu'ils pourront avoir dans la mise en place d'un programme de rééducation.

Ateliers de mise en pratique de ces tests par binôme sous la supervision du formateur. (2H50)

10h30 : pause

Suite des ateliers

12h : Pause

13h : Rééducation et retour au sport de l'épaule blessée.

Présentation théorique sur le contenu et les critères de progression des séances de rééducation. Présentation des preuves scientifiques des outils de traitement utilisés dans la rééducation de l'épaule. Présentation des critères objectifs et subjectifs utilisés dans la prise de décision de retour au sport.

Ateliers de mise en pratique des différents exercices et leur progression (2H00)

15h : Bâtir un joueur de handball solide avec un focus sur le lancer

Ateliers de mise en pratique d'exercices ciblant la biomécanique du lancer à visée de performance (1H00)

16h : Table et ronde et discussion

Échanges réflexifs entre participants et formateurs (30 min)

16h30 : fin

