

Évaluation et suivi de la Performance des Athlètes Sains et post Blessure : Approches Technologiques et Scientifiques

Intervenant : Martin Buchheit

Modalités de la formation :

Durée : 2 jours – 13h30 en présentiel.

Le nombre maximum de participants est de 30 personnes (minimum de 12).

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

Tarifs : 599 euros

Pré requis, particularités et copyright :

Professionnels de santé diplômés d'état et préparateurs physiques ou entraîneurs sportifs 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.

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.

Objectifs de la formation:

- Évaluer et suivre l'état de santé et de forme d'athlètes sains et post blessure (profilage et monitoring, RTP)
- Utiliser des outils technologiques tels que plateformes de force et dynamomètres (entre autres) dans le cadre de ce suivi
- Interpréter les diverses data issues de ces outils technologiques
- Employer une approche scientifique dans le cadre des objectifs précédents (utilisation des ressources scientifiques et approche statistique simple)
- Décrire les notions de charge d'entraînement
- Identifier et pratiquer des tests/mesures de réponse à la charge d'entraînement
- Comprendre et programmer l'entraînement métabolique à haute intensité (HIIT)
- Individualiser la prise en charge des athlètes sains

NB: l'objectif ne pourra pas être la maîtrise totale des outils mais leur appréhension théorique et pratique permettant de guider les praticiens dans leur propre contexte.

Déroulé de la formation: 60/40 sur théorie et pratique sur une journée. Pour la pratique, ce serait la mise en pratique des tests présentés

Déroulé de la journée 1 (7H)

9h-10h30: Screening et check points de RTP (Présentation théorique : cours magistral (1H30))

- Définir la mobilité/flexibilité

- Décrire le FMS (Functional Movement Screen)
- Décrire l'évaluation des qualités musculaire (Force plate/Dynamo)
- Décrire le profile locomoteur (Vitesse de sprint/ Vitesse maximale aérobie/ 30-15IFT/ Réserve de vitesse anaérobie)

10h30-11h: Coffee break (30 min)

11h-12h30: Mise en pratique des outils présentés (Ateliers pratiques (1h30))

- Pratiquer les tests de mobilité/flexibilité/FMS
- Pratiquer des tests avec Dynamo / VBT

12:30-13h30: Lunch break (1H)

13h30-15h30: Charge et réponse à la charge (Présentation théorique : cours magistral (1H30))

- Expliquer les notions de Charge externe et interne
- Définir la réponse à la charge
- Analyser la réponse à la charge à l'aide de différents outils:
 - Test de course/ergo sous maximal
 - Test neuromusculaires
 - Fréquence cardiaque (et sa variabilité)
 - Questionnaires
 - Accéléromètres
 - EMG
 - Thermographie

15h30-16h00: Coffee break

16h00-18h: Mise en pratique des outils présentés (Ateliers pratiques (2h))

- Pratiquer les tests suivants:
 - Test de course/Ergo sous maximal
 - Variabilité de la fréquence cardiaque
- Utiliser les outils de mesures suivants:
 - EMG
 - Thermographie

Déroulé de la journée 2 (6h30)

8h-10h: Travail métabolique à Haute Intensité - HIIT (Présentation théorique : cours magistral (2h))

- Concept du HIIT
- Manipulation des intervalles
- Programmation
- Travail dans le chaud

10h-10h30: Coffee break

10h30-12h: Travail métabolique à Haute Intensité - HIIT (Ateliers pratiques (1h30))

- Test 30-15IFT
- Mise en pratique des différents types de travail et format

12h-13h: Lunch break

13h-14h30: Mise en pratique des outils présentés Part 3 (Ateliers pratiques (1h30))

- Pratiquer des tests avec plateforme de Force (sauts + tests isométriques)

15h00-15h30: Coffee break

15h-16h30: Interprétation des tests et Programmation Individuelle (Présentation théorique : cours magistral (1h30))

- Utiliser des références/benchmarks de manière pratique et statistique
- L'entraînement individualisé - exemple du football
- Expliquer les notions de statistique utilisées dans le suivi des athlètes
- Exemple pratique de mise en place de systèmes simples de suivi

Eléments de bibliographie

- Les diapos présentées seront partagées après l'intervention
- Liste d'articles clés suggérés