

Réathlétisation du sportif après blessure

Spécialités concernées :

Masseurs-Kinésithérapeutes DE

Intervenants :

M. Yoan PEREIRA - MKDE & Master 2
préparateur physique -
Exerce en centre de rééducation spécialisée
(Responsable Pôle membre inférieur)



Objectifs de la formation :

L'augmentation de la pratique sportive et la naissance de nouvelles disciplines à risque ont été responsables d'une augmentation considérable des traumatismes articulaires. Les activités physiques interrompues par une blessure sont pourtant souvent reprises dans de mauvaises conditions.

Il existe un flou entre la fin de la rééducation au cabinet la reprise d'activité physique en club. Il faut durant cette période absolument éviter la récurrence. Pour cela, un plan de rééducation qui reprend les grands principes de la préparation physique peut être mis en place.

Il existe aujourd'hui des moyens simples de réathlétisation accessibles aux kinésithérapeutes en cabinet de ville permettant d'optimiser ce travail de rééducation et d'éducation du patient afin d'optimiser le résultat de la prise en charge et d'avoir une action au-delà de la fin du traitement.

L'objectif de cette formation est donc :

- D'accompagner des sportifs sur leur reprise d'activité physique après une blessure ou une chirurgie réparatrice.
- De valider les connaissances physiopathologiques nécessaires à la prise en charge du sportif blessé pour le retour sur le terrain dans les meilleures conditions.
- D'élaborer et de mettre en place des protocoles de réathlétisation en fonction du type de blessure, de l'âge, du sport pratiqué, du poste occupé, etc.
- De mettre au point un programme de prévention des récurrences ou de blessures associées à intégrer dans l'entraînement.

Durée de la formation :

1 jour (7h)

Nombre de participants maximum : 20

Coût de la formation :

350€ non soumis à la TVA, possibilité de prise en charge : [en savoir plus](#)



Programme détaillé de la formation :

- Coordination de la rééducation et de la reprise d'un entraînement progressif, dosé et planifié (physiologie, types de lésions, conséquences histologiques, etc.)
- Individualisation des séances en fonction du profil (type de sport, âge, poste occupé)
- Proprioception, coordination et développement des filières énergétiques
- Cas pratiques de réathlétisation (lésions ostéo-articulaires, musculaires, tendineuses, spécifiques)
- Prévenir la récurrence
- Auto-évaluation post formation