PHYSIO FORMATION

Programme de Formation

Athletik Mouv 2

Organisation

Durée : 35 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Kinésithérapeute, Préparateur physique, Coach, Educateur sportif, Médecins, Sportifs passionnés

Objectifs pédagogiques

1. Maitriser les concepts de
    1. - renforcement et périodisation de la force avec Loïs Robin Monaco,
    2. - programmation et développement de l'endurance avec Nicolas Vandel
    3. - Gestion des pressions du caisson abdominale, l'enseignement pédagogique des exercices, la stabilisation thoracique et lombaire incluant la respiration avec Manon Dauvergne
2. Savoir évaluer et mettre en place des exercices et modalités d'exercice fonctionnels pour la région du périnée avec Manon Dauvergne
3. Savoir évaluer et mettre en place des exercices et modalités d'exercice fonctionnels pour la région du membre inférieur en incorporant les changements de direction avec Fred Caussé
4. Savoir évaluer et mettre en place des exercices et modalités d'exercice fonctionnels pour la région du membre inférieur en incorporant la pliométrie avec Fred Caussé
5. Etre capable de proposer et de transmettre un programme d'exercices efficients le traitement conservateur des pathologies musculosquelettiques et du retour à l'activité et à la pratique sportive avec des cas cliniques.

Description

Développement de la force avec Lois Robin Monaco
Développement de l'endurance avec Nicolas Vandel
Périnée sportif avec Manon Dauvergne
Changements de direction, cas cliniques, diagonales d'activation et pliometrie avec Frédérick Caussé

Prérequis

Avoir fait Atheltik Mouv 1 (présentiel ou e-learning)

Modalités pédagogiques

- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges. La mise en pratique de l'autonomisation est abordée sur une plage horaire totale de 8heures.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise : évaluation des compétences et objectifs en amont (positionnement pédagogique), auto-évaluation des compétences à remplir par les stagiaires en fin de session, collectée par l'organisme de formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de satisfaction de la formation, en fin de session et à 2mois post-formation, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

Moyens et supports pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé). Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, support de cours, vidéoprojecteur, écran de projection, paperboard, matériels spécifiques de renforcement nécessaires à la réalisation de la formation (élastiques, poids, programmes d'exercices, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

- Remise d'une grille d'évaluation avant et après la, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation et par rapport aux objectifs de la formation
- Une grille d'évaluation « à froid », adressée, à distance de la formation, d'auto-évaluation des compétences et par rapport aux objectifs de la formation.
- Attestation de fin de formation remis aux participants