

MODELE DE PROGRAMME DE FORMATION

OPTIMISATION DE LA PRESCRIPTION D'EXERCICES : PLANIFICATION, EVALUATION ET GESTION DE LA CHARGE

DESCRIPTION SOMMAIRE

Cette formation transversale renforce l'ensemble de la pratique en développant des compétences sous-estimées et à forte valeur ajoutée dans la pratique quotidienne : planification/périodisation/programmation, évaluation, gestion de la charge et de la psychologie. Pour cela, nous nous appuyons sur une synthèse de la littérature et de l'apport des sciences du sport à haut niveau, de la préparation physique et de la préparation mentale pour renforcer en profondeur la pratique kiné. Les objectifs : optimiser les compétences clé qui changent vraiment la pratique, optimiser les durées de traitement, limiter le risque de récurrence et plus d'autonomie et de motivation pour le patient.

DUREE (EN JOURS ET EN HEURES)

2 jours => 16h

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Renforcer l'ensemble de la pratique en développant des compétences à forte valeur ajoutée dans la pratique quotidienne : planification/périodisation/programmation, évaluation, gestion de la charge et de la psychologie.

Transférer les principes de préparation physique, préparation mentale et les concepts du haut niveau à la pratique kiné avec une méthode qui s'adapte à la réalité du terrain.

Développer une méthode de travail innovante permettant de libérer le potentiel des kinésithérapeutes pour s'adapter à une pratique en pleine mutation.

CONTENU

Jour 1

Apprentissage de l'utilisation d'outils de gestion de la charge interne, externe et de l'état de forme (non chronophage, non coûteux)

Apprentissage des tests fonctionnels avec ou sans matériel et analyse des données

Planification du renforcement musculaire en pratique

Jour 2

Planification de la remise en charge tendineuse en pratique

Planification de la rééducation des capacités neuromusculaires en pratique

Planification de l'entretien des capacités aérobie

Retour au sport

Planification, périodisation, programmation en distanciel

Utiliser les facteurs psychologiques comme levier de la rééducation

PROFIL DES APPRENANTS :

Kinésithérapeutes DE

Modalités et délais d'accès : « faire figurer ici les dates de formation »

Méthodes pédagogiques : Diaporama / Quizz / retour d'expérience / analyse de cas / mise en pratique

Méthodes d'évaluation : Retour de raisonnement clinique / analyse des connaissances / questionnaire avant entrée en formation / questionnaire fin de formation / Quizz