

# Préparez votre corps aux sports d'hiver

## Public :

**Sportifs occasionnels ou de haut-niveau.**

Formation ouverte à toutes les personnes souhaitant entreprendre une démarche de prévention des blessures ou des rechutes et améliorer ses ressources individuelles (force, élasticité...).

## Pré- requis :

**Aucun.**

## Intervenant :

**Masseur- kinésithérapeute et Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP)** enregistré par la DIRECCTE.

## Méthode :

**Formation Présentielle.**  
**Magistrale** pour les bases théoriques.  
**Interrogative et démonstrative** pour les exercices pratiques, le temps d'échanges, les mises en situation et les études de cas ou présentation de cas réels.

## Documentation et outils pédagogiques :

**Aides audiovisuelles** (Power Point)  
**Matériel pédagogique à disposition des stagiaires** sous la forme de : fiches conseils et fiches d'exercices pratiques.

## Formule :

**Équipes et sportifs particuliers** regroupés.

## Objectifs :

- **Identifier les facteurs de risques** prédisposants aux blessures afin d'agir en amont pour les éviter ou les réduire.
- **Reconnaître les structures anatomiques** principales du corps humain.
- **Comprendre le fonctionnement** de ces structures anatomiques et la **biomécanique** de notre corps.
- **Adopter une bonne hygiène de vie** pour prévenir les blessures en appliquant et intégrant dans leur vie quotidienne les conseils et la pratique apprise lors de la formation.

**Durée : adaptable à vos besoins.**

La formation est composée de **deux modules** qui peuvent être **traités de manière isolée ou assemblés entre eux. Durée précisée sur le programme ci- dessous.**

**Programme : adaptable à vos besoins.**

### **MODULE 1 : le bas du corps (membres inférieurs ; les genoux) - 4 heures**

- Anatomie et biomécanique du bas du corps.
- Blessures plus communes rencontrées sur cette région.
- Bilan corporelle avec les tests indicateurs.
- Acquisition des mouvements de base.
- Exercices prioritaires personnalisés : détente, souplesse et renforcement.

### **MODULE 2 : l'échauffement - 2 heures**

- L'échauffement : objectifs et importance de bien préparer le corps avant l'effort. Bases théoriques.
- Exercices d'échauffement : préparation personnelle, l'échauffement, la récupération, la bonne gestion des temps faibles et des temps forts.