

Préparez votre corps à la pratique sportive

Public :

Tout le public.

Formation ouverte à toutes les personnes souhaitant entreprendre une démarche de prévention des blessures et amélioration de son état de santé.

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 à l'apparition des TMS 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.
- **Acquérir des postures et gestes** sécuritaires.
- **Adopter une bonne hygiène de vie** pour prévenir des TMS 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 **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 dos (région lombo- abdominale) - 4 heures

- Anatomie et biomécanique du dos.
- Blessures plus communes du dos.
- Bilan corporelle avec les tests indicateurs.
- Acquisition des mouvements de base ; postures économiques.
- Exercices prioritaires personnalisés : détente, souplesse et renforcement.

MODULE 2 : le haut du corps (épaules, cervicales, région dorsale) - 4 heures

- Anatomie et biomécanique du haut 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 3 : 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 4 : 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.