PROGRAMME DE LA FORMATION DU JEUDI 2 MAI

Intitulé de la formation : « Optimisation de la performance, de la récupération, prévention des blessures et préparation athlétique chez le jeune nageur »

Durée : 8H

Profils des stagiaires : Educateurs sportifs au sein d'une association sportive auprès d'un public de nageurs (à partir de 6 ans et +)

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation l'éducateur sera capable de:

- Comprendre le fonctionnement global de l'épaule
- Respecter les bonnes positions lors des exercices, le bon placement postural
- Planifier et animer une séance de prévention des épaules avec les exercices à privilégier et ceux à proscrire
- Connaître l'activation des différents paramètres pour renforcer les muscles profonds en (théorie + pratique)
- Planifier et animer une séance de grainage progressive et complète
- Animer des séances de mobilité et d'étirements
- Connaître la physiologie et la neurophysiologie de l'enfant
- Connaître les qualités physiques à développer pour diminuer le risque de blessures et tendre vers la performance
- Connaître les différents outils à leur disposition pour optimiser la récupération

Contenu de la formation

Module 1: Complexe articulaire de l'épaule

Contenu: Anatomie épaule, biomécanique de l'épaule, incidence et conséquences d'entraînements biquotidiens sur la posture, théorie sur la douleur, explication des différentes pathologies existantes chez le nageur, muscles à renforcer, muscles à relâcher, conduite à tenir en cas de douleur à l'épaule du nageur

Théorie + mise en pratique + cas pratique + échanges

• **Module 2: Activation des muscles profonds en hypopressif**

Contenu: Théorie sur le caisson abdominal et le travail hypopressif, mise en pratique d'exercices avec activation du transverse, mise en place ensemble d'une séance globale de gainage en progression , mise en pratique d'exercices fonctionnels « préparation physique »

Théorie + pratique + cas pratique + échanges

• **Module 3: Mobilité/Etirements/Récupération**

Contenu: Différence entre mobilité et étirements, mise en pratique d'exercices de mobilité et étirements, théorie et revue de littérature sur la récupération

Théorie + mise en pratique + cas pratique + échanges

• **Module 4: Préparation athlétique du jeune nageur**

Contenu: Qu'est ce que la préparation athlétique chez le jeune nageur? Physiologie et neurophysiologie de l'enfant, qualités physiques à développer pour diminuer le risque de blessure et tendre vers la performance

Théorie + cas pratique + échanges

Organisation de la formation

Intervenant

Coralie DOBRAL, Masseur-kinésitherapeute DE,
Kinésithérapeute du sport
Formation thérapie manuelle Structurelle
Formation Dry Needling, DU pathologies du rugby
Masseur kinésithérapeute du sport

Moyens pédagogiques et techniques

- Lieu de formation : Lyon
- Support remis par le formateur : PDF sur la théorie + des supports PDF avec exercices pour les nageurs des différents groupes

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Méthode d'évaluation des acquis utilisés par le formateur : QCM + mise en situation avec cas pratique