

MANAGEMENT DES LÉSIONS AUX ISCHIO-JAMBIERS LIÉES AU SPRINT

PROGRAMME

2 jours - 14 heures
Jean-Benoit MORIN & Jurdan MENDAGUCHIA

JOUR 1 - Jean-Benoit MORIN

9h - 9h10	Introduction et présentation de la formation
9h10 - 9h30	Tour de table, présentation des stagiaires, attendus de la formation
9h30 - 10h30	Introduction, bases du profil force-vitesse-puissance individuel
10h30 - 11h15	Le profil Force-Vitesse-Puissance en sprint : définitions et méthodes de référence
11h15 - 11h30	Pause
11h30 - 12h	Le profil Force-Vitesse-Puissance en sprint : méthode d'évaluation de terrain : théorie
12h - 13h	Le profil Force-Vitesse-Puissance en sprint : application pratique - mesures en sprint : application pratique - mesures
13h - 14h	Repas
14h - 15h	Le profil Force-Vitesse-Puissance en sprint : application pratique - analyse des données
15h - 15h45	Utilisation du profil Force-Vitesse-Puissance dans la gestion des blessures aux IJ liées au sprint
15h45 - 16h	Pause
16h - 16h45	Limites des études et applications pratiques : vers un puzzle individuel plus complet
16h45 - 17h	Conclusions et transition vers la deuxième journée - Questions

MANAGEMENT DES LÉSIONS AUX ISCHIO-JAMBIERS LIÉES AU SPRINT

PROGRAMME

2 jours - 14 heures
Jean-Benoit MORIN & Jurdan MENDAGUCHIA

JOUR 2 - Jurdan MENDAGUCHIA

9h - 9h10	Introduction et présentation de la formation
9h10 - 9h30	Le sprint comme mécanisme de blessure ?
9h30 - 10h	Prévention : vers un modèle multifactoriel, individualisé et contextualisé
10h - 11h	Évaluer pour prévenir
11h - 11h15	Pause
11h15 - 11h45	Proposition d'un protocole de prévention
11h45 - 12h30	Rééducation et return to performance après lésion des IJ
12h30 - 13h30	Repas
13h30 - 14h	Cinématique du sprint et risque de lésions Ischio-jambier : le chaînon manquant?
14h - 14h45	Améliorer le contrôle lombopelvien : études pilotes
14h45 - 15h	Pause
15h - 16h15	Améliorer les variables clés par l'entraînement spécifique - Séance pratique
16h15 - 17h	Conclusions et Questions