

FAST > FIT

PROGRAMME

1 journée - 7 heures - Alan MURDOCH & Massamba M'BAYE

JOUR 1

9h30 - 10h	Introduction à la formation
10h - 10h30	Comprendre la philosophie de rééducation basée sur la vitesse pour la prise en charge des pathologies du membre inférieur
10h30 - 11h30	"Coach's Eye" : L'évaluation des mouvements et prise de décision
11h30 - 13h	Phase initiale et phase intermédiaire de rééducation : Optimisation des situations de travail en salle de musculation
13h - 14h	Pause déjeuner
14h - 15h30	La reprise des déplacements spécifiques dans la prise en charge des membres inférieurs : <ul style="list-style-type: none">- Accélération- Décélération- Changement de direction- Vitesse maximale
15h30 - 16h	Temps d'échange en petit groupe
16h - 17h	La vitesse intégrée dans le jeu : L'art et la science de la notion de "transfert"
17h - 17h30	Conclusion de la journée et questions / réponses

FAST > FIT

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Développer la capacité d'observation et d'analyse (Coach's Eye) pour évaluer et optimiser la vitesse et l'agilité après une blessure aux membres inférieurs
- Améliorer l'efficacité gestuelle des athlètes en période de retour au sport
- Maîtriser le cadre « Prep with Purpose » pour améliorer le contrôle moteur et les qualités de coordination nécessaires à une intégration précoce de la course et des changements de direction
- Concevoir des séances de rééducation en salle, en choisissant des exercices adaptés aux besoins spécifiques des phases initiales
- Intégrer les principes essentiels de la rééducation en phase finale, avec un focus sur les techniques de course à haute vitesse
- Maîtriser des outils pratiques de terrain pour améliorer la performance des athlètes en rééducation et réduire les risques de récurrence

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Elle alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'ation

- Signatures des feuilles d'émargement par demie-journées pour la journée par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

RÉÉDUCATION AVANCÉE DU LCA DE LA LÉSION AU RETOUR À LA PERFORMANCE

PROGRAMME

Appréciation des résultats de l'action

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.

Modalités d'évaluation

- En début de formation, la remise au participants d'un pré-questionnaire servira également d'évaluation des compétences. Une analyse des besoins de chaque participant sera effectuée en début de session.
- Au cours de la formation, quizz, cas pratiques en binôme supervisés par le formateur
- En fin de journée, un post-test afin de voir les acquisitions voire les problèmes restants des participants ainsi qu'un questionnaire de satisfaction

Modalités de la formation

- Durée - 1 journée - 7h - Présentiel - dans une salle de réunion avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + salle de sport avec matériel nécessaire à la formation
- 20 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Date : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 280€ - Eligibilité FIF PL en attente

Formateurs

- Alan MURDOCH
- Master en Sports Therapy et Injury Re habilitation
- Spécialiste de la rééducation des blessures complexes
- Créateur de l'approche « Fast > Fit »
- Entraîneur principal de Speedworks Training (2019-2022)

- Massamba M'BAYE
- MKDE libéral
- Diplome Universitaire de Préparateur Physique
- Suivi individuel de sports de haut niveau
- Intervenant en réathlétisation - DU de préparateur physique