

# LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

## PROGRAMME

---

2 jours - 14 heures - Laurent BOSQUET

### JOUR 1

#### Séquence 1 : évaluation de l'aptitude aérobie.

8h-8h30	Introduction
8h30-10h	Mesure de la vitesse aérobie maximale <ul style="list-style-type: none"><li>- La consommation maximale d'oxygène</li><li>- Exercice 1 : calculs à partir de données de laboratoire</li><li>- Le coût métabolique</li><li>- Exercice 2 : calculs à partir de données de laboratoire</li><li>- La vitesse aérobie maximale</li><li>- Exercices 3 et 4 : calculs à partir de données de laboratoire</li></ul>
10h-10h15	Pause
10h15-12h15	Mesure de l'endurance aérobie <ul style="list-style-type: none"><li>- Mesures directes</li><li>- Exercices 5 et 6 – calculs à partir de performances de terrain.</li><li>- Mesures indirectes</li><li>- Exercices 7 et 8 – calculs à partir de performances de terrain.</li></ul>

12h15-13h30 Pause déjeuner

#### Séquence 2 : développement de l'aptitude aérobie

13h30-13h45	Les déterminants de l'aptitude aérobie
13h45-14h	Les exercices continus d'intensité modérée
14h-16h30	Les exercices intermittents à haute intensité <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercice 1 : calculs à partir de séances pré-conçues</li><li>- Les cibles physiologiques : zone de travail</li><li>- Les méthodes classiques : Exercices 2 et 3</li></ul>
16h30-16h45	Pause
16h45-17h15	Les méthodes alternatives
17h15-18h	Considérations pratiques dans un cadre de rééducation d'un patient sportif ou en réentraînement à l'effort

# LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

## PROGRAMME

---

2 jours - 14 heures - Laurent BOSQUET

### JOUR 2

**Séquence 3 : entraînement combiné force et endurance : la clé pour améliorer le coût métabolique ?**

8h-8h30	Les déterminants du coût métabolique Exercice 1 - calculs à partir de données de laboratoire
8h30-10h30	Coût métabolique et profil neuro-musculaire <ul style="list-style-type: none"><li>- Puissance maximale</li><li>- Force maximale</li><li>- Interférences potentielles</li><li>- Exercice 2 - jeux pédagogiques.</li></ul>
10h30-10h45	Pause
10h45-12h15	Implications pratiques <ul style="list-style-type: none"><li>- Quelques règles à retenir pour une mise en place dans une population de patients sportifs amateurs ou professionnels</li><li>- Exercice 3 - conception d'un microcycle d'entraînement combiné à partir d'études de cas</li></ul>

12h15-13h15 Pause déjeuner

**Séquence 4 : Obtenir un pic de performance**

13h15-14h15	L'affûtage
14h15-16h15	Estimation de la fatigue cumulée <ul style="list-style-type: none"><li>- Profil cardiaque</li><li>- Profil de sommeil</li><li>- Exercice 1 - remplir et interpréter des questionnaires</li><li>- Profil psychologique</li><li>- Exercice 2 - remplir et interpréter des questionnaires</li><li>- Profil neuromusculaire</li><li>- Interpréter les variations</li><li>- Mieux accompagner des patients sportifs pour un retour à la performance lors d'un événement sportif</li><li>- Exercice 3 - faire des calculs à partir de données de terrain</li></ul>
16h15-16h30	Conclusion de la formation

# LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

## PROGRAMME

---

### Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE

### Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

### Objectifs

- Renforcer votre capacité à raisonner de manière structurée et efficace
- Analyser le profil douloureux du patient pour une décision adaptée
- Évaluer les spécificités du patient
- Acquérir une méthode bilan structurée
- Améliorer vos prises de décisions cliniques grâce à une méthodologie éprouvée.
- Créer des plans de rééducation individualisés aux besoins spécifiques de chaque patient
- Appliquer les bonnes techniques à partir de cas cliniques

### 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 les 2 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

# LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

## 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 - 2 jours - 14h - Présentiel - dans une salle de réunion avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + matériel nécessaire à la formation
- 16 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 : 540€ - Eligibilité FIF PL en attente

### Formateur

- Laurent BOSQUET
- PhD en physiologie de l'exercice
- Auteur de plus de 120 articles scientifiques publiés dans des revues internationales
- Directeur du Laboratoire MOVE
- Coordinateur du projet D-day pour les Jeux Olympiques de Paris 2024
- Co-créateur du DU d'expertise en course à pied de l'Université de Poitiers

*Version du 18/02/2024*