



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

FAST > FIT

PROGRAMME

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

- 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 :
- 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



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
**POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ**

FAST > FIT

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE
- Préparateurs physiques

Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent
- Avoir un diplôme de Préparateur Physique

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 techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Les stagiaires seront accueillis dans une salle comprenant un espace adapté à la théorie (tables et chaises) et un espace dédié à la pratique (avec tables de soin, matériel nécessaire à la réalisation de la formation).

La formation 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.



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
**POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ**

FAST > FIT

PROGRAMME

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques au cours desquels le formateur apporte ses connaissances
- Mise en situation avec démonstration de techniques par le formateur puis mise en pratique par binôme sous la surveillance du formateur
- Cas cliniques : cas pratiques proposés par le formateur avec réflexion en petit groupe et mis en commun

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'emargement par demi-journées pour la journée par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation
- Remise d'attestation individuelle de formation

Modalités d'évaluation

- Avant la formation, un questionnaire "Mieux vous connaître" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire servira également d'évaluation des compétences.
- Au cours de la formation, le formateur alternera phases théoriques, quizz, cas pratiques en binôme
- En fin de formation, un post-test permettra de voir les acquisitions en fonction des objectifs énoncés et les problèmes restants des participants
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à l'issue de la formation pour recueillir les appréciations liées à la formation, le formateur, la logistique



SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
**POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ**

FAST > FIT

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 1 jour - 7h - Présentiel
- 18 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Dates : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 280€ - Prise en charge FIF PL possible

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
- Diplôme Universitaire de Préparateur Physique
- Suivi individuel de sports de haut niveau
- Intervenant en réathlétisation - DU de préparateur physique

version du 12/01/2026