



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

PROGRAMME

JOUR 1 2 jours - 14 heures - Laurent BOSQUET - Massamba M'BAYE

Séquence 1 : évaluation de l'aptitude aérobie

8h-8h30 : Introduction (15' LB - 15' MM)

8h30-10h : Mesure de la vitesse aérobie maximale (LB)

- La consommation maximale d'oxygène
- Exercice 1 : calculs à partir de données de laboratoire
- Le coût métabolique
- Exercice 2 : calculs à partir de données de laboratoire
- La vitesse aérobie maximale
- Exercices 3 et 4 : calculs à partir de données de laboratoire

10h-10h15 : Pause

10h15-12h15 : Mesure de l'endurance aérobie

- Mesures directes (LB)
- Exercices 5 et 6 - calculs à partir de performances de terrain (LB)
- Mesures indirectes (MM)
- Exercices 7 et 8 - calculs à partir de performances de terrain (MM)

12h15-13h30 : Pause déjeuner



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

PROGRAMME

JOUR 1 suite

2 jours - 14 heures - Laurent BOSQUET - Massamba M'BAYE

Séquence 2 : développement de l'aptitude aérobie

13h30-13h45 : Les déterminants de l'aptitude aérobie (LB)

13h45-14h : Les exercices continus d'intensité modérée (LB)

14h-16h30 : Les exercices intermittents à haute intensité (LB)

- Exercice 1 : calculs à partir de séances pré-conçues (LB)
- Les cibles physiologiques : zone de travail
- Les méthodes classiques : Exercices 2 et 3 (MM)

16h30-16h45 : Pause

16h45-17h15 : Les méthodes alternatives (LB)

17h15-18h : Considérations pratiques dans un cadre de rééducation d'un patient sportif ou en réentraînement à l'effort (MM)



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

PROGRAMME

JOUR 2 2 jours - 14 heures - Laurent BOSQUET - Massamba M'BAYE

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

8h-8h30 : Les déterminants du coût métabolique (LB)
Exercice 1 – calculs à partir de données de laboratoire

8h30-10h30 : Coût métabolique et profil neuro-musculaire (LB)

- Puissance maximale
- Force maximale
- Interférences potentielles
- Exercice 2 – jeux pédagogiques

10h30-10h45 : Pause

10h45-12h15 : Implications pratiques

- Quelques règles à retenir pour une mise en place dans une population de patients sportifs amateurs ou professionnels (MM)
- Exercice 3 – conception d'un microcycle d'entraînement combiné à partir d'études de cas (LB)

12h15-13h15 : Pause déjeuner



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

PROGRAMME

JOUR 2 suite

2 jours - 14 heures - Laurent BOSQUET - Massamba M'BAYE

Séquence 4 : Obtenir un pic de performance

13h15-14h15 : L'affûtage (LB)

14h15-16h15 :

Estimation de la fatigue cumulée

- Profil cardiaque (LB)
- Profil de sommeil (LB)
- Exercice 1 - remplir et interpréter des questionnaires
- Profil psychologique (LB)
- Exercice 2 - remplir et interpréter des questionnaires (LB)
- Profil neuromusculaire (MM)
- Interpréter les variations (MM)
- Mieux accompagner des patients sportifs pour un retour à la performance lors d'un évènement sportif (MM)
- Exercice 3 - faire des calculs à partir de données de terrain (MM)

16h15-16h30 : Conclusion de la formation (LB & MM)



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE
- Préparateur physique

Pré-requis

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

Objectifs

- Optimiser votre capacité à raisonner de manière structurée et efficace
- Analyser le profil douloureux du patient pour une décision adaptée en évaluant les spécificités du patient
- Énoncer une méthode bilan structurée
- Développer 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 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

LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

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'émargement par demi-journées pour les 2 jours par les stagiaires et les formateurs
- 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 vérifier la bonne compréhension de ces vidéos et 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

LES CLÉS DU SUCCÈS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS MÉTABOLIQUES

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 14h - 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 : 540€ - Prise en charge FIF PL possible

Formateurs

- 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

- 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 09/01/2026

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973