

## **PROGRAMME DE FORMATION 2020**

### ***PREVENTION DES RISQUES DE BLESSURE - (Module 2)***

*« Utilisation pratique des résultats  
du test DPR© »*



### **Description du module :**

Le module 2 « Détection de Profils à Risque (DPR) » est une formation destinée à améliorer l'accompagnement du sportif pour une pratique plus sécuritaire.

**ATTENTION** : Ce module nécessite d'avoir suivi le module 1 de la formation « Prévention des risques de blessure ».

Il s'adresse à tous les professionnels qui, dans leur pratique quotidienne, sont amenés à prendre en charge des sportifs et qui souhaite améliorer la qualité de leur intervention. Cette formation vous permet d'améliorer votre prise en charge :

- Planifier et développer les qualités physiques requises pour établir une base de travail optimale pour débiter une préparation physique spécifique
- Orienter l'accompagnement sportif dans des pratiques en fort développement (ski et trail)

Ce module s'adresse également aux préparateurs physiques et coachs sportifs qui souhaitent affiner leurs connaissances dans le développement des qualités physiques et bénéficier de planification-type pour accompagner leurs clients.

### **Objectifs pédagogiques :**

A l'issue de la formation, les stagiaires devront - à partir des résultats du test DPR - savoir :

- Planifier la phase de rééquilibrage
- Maîtriser le développement des qualités physiques (proprioception, force, souplesse)
- Utiliser l'application REATHLETIC® pour mettre en œuvre le contenu des séances
- Orienter le travail de préparation physique spécifique

### **Programme du module :**

#### **UTILISATION PRATIQUE DES DONNEES DU TESTS DPR**

- 8h30-9h30 : Retour d'expériences suite au module 1 (test DPR)
- 9h30-12h45 : Développement des qualités physiques utilisées en rééquilibrage
  - o Proprioception
  - o Force
  - o Souplesse
- 14h00-16h00 : Planification de la phase de rééquilibrage
- 16h15-17h45 : Orientation de la préparation physique spécifique
  - o Planification « type » pour le ski
  - o Planification « type » pour le trail
- 17h45-18h15 : Bilan de fin de formation

**Durée du module** : 1 jour de formation (8 heures)

**Méthode pédagogique**

La méthode pédagogique s'appuie sur l'alternance de théorie et de pratique.

Pour la théorie, les participants assisteront à des présentations avec comme supports des documents écrits, des diaporamas et des vidéos.

Pour la pratique, les participants pourront à la fois assister aux démonstrations et pratiquer eux-mêmes les techniques enseignées.

**Méthode d'évaluation**

Les participants aux sessions de formation remplissent, en début de formation, un questionnaire.

Ce questionnaire est à nouveau rempli par les participants à l'issue de la formation, ce qui permet d'évaluer les progrès effectués.

Les résultats sont commentés lors d'un tour de table avec les participants.

A la fin de ce tour de table, un questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation est remis aux participants

**Niveau requis pour la formation :**

- Cette formation est dédiée aux professionnels du monde du sport et de la santé dûment diplômés
- Elle nécessite des connaissances et compétences en matière d'anatomie, physiologie et biomécanique du sport, et ne peut à ce titre pas s'adresser à des étudiants n'ayant pas complété leur cursus
- Les diplômes permettant l'accès à la formation (sans que la liste soit exhaustive) sont : Médecine générale/Médecine sportive, Kinésithérapie, Ostéopathie, Master 2, Master, Licence STAPS mention entraînement sportif, DEUST métiers de la forme, Brevets d'Etat de Niveau 1 et 2...

**Coût de la formation :**

- Pour les professionnels en activité : 395€ TTC (TVA 20%)