

# COACHING ET PERFORMANCE RÉATHLÉTISATION

## Hanche, genou, cheville

### Programme

#### INTERVENANT

##### Philippe MOLENDI

Titulaire des diplômes suivants :

- Préparateur Physique de l'équipe de France de Squatch - BMX - Taekwondo
- BEES HACUMESE 2ème degré
- Formateur au sein de Prépa-Sports

#### PRÉREQUIS – PUBLIC CONCERNÉ

- BEES / BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS
- DIPLÔME FÉDÉRAL

Toutes personnes souhaitant se former\*  
(\*nous consulter)

#### DURÉE

2 journées de formation

14 heures

#### LIEU

Prépa-Sports

#### HORAIRES

9H – 12H

13H – 17H



*Etablissement accessible aux  
personnes en situation de  
handicap et en difficulté  
d'apprentissage*

#### OBJECTIF

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ **Optimiser le retour à la compétition et la reprise de l'activité sportive suite à une blessure de la hanche, du genou ou de la cheville**

**La réathlétisation se fait après ou en fin de la rééducation kiné.**

#### CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Rappels anatomiques : descriptifs et fonctionnels
- Les principales traumatologies en pratique sportives : hanche, genou, cheville
- La réathlétisation : mobilité, stretching, renforcement musculaire (excentrique, isométrique, concentrique)
- Proprioception
- Décoaptation
- Ateliers pratiques : Proposer un ensemble d'exercices permettant d'améliorer la posture, la mobilité et grâce à des exercices de respiration
- Feedback et questions sur les deux journées de formation

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

#### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

**PREPA-SPORTS PRO**

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

[www.prepa-sports.com](http://www.prepa-sports.com)