

# Mastère Spécialisé

Prévention, Rééducation  
et Réadaptation des Blessures  
Sportives pour Kinésithérapeutes

Approuvé par la





## Mastère Spécialisé

Prévention, Rééducation,  
et Réadaptation des Blessures  
Sportives pour Kinésithérapeutes

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web : [www.techtitute.com/kinesitherapie/master/master-prevention-reeducation-readaptation-blessures-sportives-kinesitherapeutes](http://www.techtitute.com/kinesitherapie/master/master-prevention-reeducation-readaptation-blessures-sportives-kinesitherapeutes)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 14*

04

Direction de la formation

---

*page 18*

05

Structure et contenu

---

*page 26*

06

Méthodologie

---

*page 32*

07

Diplôme

---

*page 40*

# 01

# Présentation

La pratique de sports à haute intensité peut provoquer des blessures graves chez ceux qui les pratiquent. Pour leur rétablissement, une intervention de physiothérapie est nécessaire, qui permet au blessé de se réadapter de manière sûre et efficace. Avec ce programme TECH, nous avons voulu vous spécialiser dans ce domaine très demandé, afin que vous puissiez offrir une qualité supplémentaire dans votre pratique quotidienne.





“

*La kinesithérapie est très utile pour la réhabilitation et la réadaptation des sportifs blessés. Si vous souhaitez vous spécialiser dans ce domaine, ne manquez pas l'occasion d'étudier avec nous”*

La récupération des athlètes d'élite et des personnes impliquées dans des activités sportives de haut niveau qui souffrent d'une blessure quelconque est une tâche fondamentale pour les physiothérapeutes travaillant dans le domaine du sport. Dans ce secteur, les blessures font souvent partie du travail quotidien. La mise à jour constante de ces professionnels est donc essentielle pour obtenir des guérisons efficaces. Chez TECH, nous avons conçu ce Mastère Spécialisé en Prévention, Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives pour Kinésithérapeutes dans le but de former tous ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances du travail de réhabilitation avec les athlètes, un programme créé par des experts en la matière et avec des années d'expérience dans le secteur.

Ce programme de formation a un certain nombre de qualités qui donneront un plus de connaissances aux futurs étudiants. Ainsi, les élèves apprendront les aspects nutritionnels, tels que l'importance de la consommation de produits phytochimiques et d'aliments riches en ces substances dans l'amélioration de l'état de santé, ainsi que dans la récupération biologique et, surtout, l'importance de l'eau et de l'hydratation en tant que partie essentielle tout au long du processus de récupération.

D'autre part, l'introduction de la méthode Pilates avec ses différentes variantes, tant en rééducation qu'en réadaptation, constitue une nouveauté en matière de formation de ce type. La spécialisation dans le coaching et les stratégies d'affaires est également très remarquable pour que le travail professionnel soit garanti de succès.

Chez TECH, nous nous sommes engagés à créer des contenus d'enseignement et d'éducation de grande qualité qui transforment nos élèves en professionnels à succès, en respectant les plus hauts standards de qualité dans l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous vous présentons ce Mastère Spécialisé au contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de la médecine de réadaptation au niveau sportif.

Ce **Mastère Spécialisé en Prévention, Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives pour Kinésithérapeutes** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes :

- ♦ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes de la réadaptation sportive
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ♦ Elle met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de réadaptation sportive
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté



*Plongez dans l'étude de ce Mastère Spécialisé de haut niveau et améliorez vos compétences dans le domaine de la récupération des*

“

*Ce Mastère Spécialisé est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons : en plus d'actualiser vos connaissances en Kinésithérapie Sportive, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la physiothérapie sportive qui apportent l'expérience de leur travail à cette spécialisation, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une spécialisation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage Par Problèmes, dans lequel le Kinésithérapeute doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant réalisé par des experts reconnus en matière de prévention, de Prévention, Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives pour Kinésithérapeutes, et disposant d'une grande expérience.

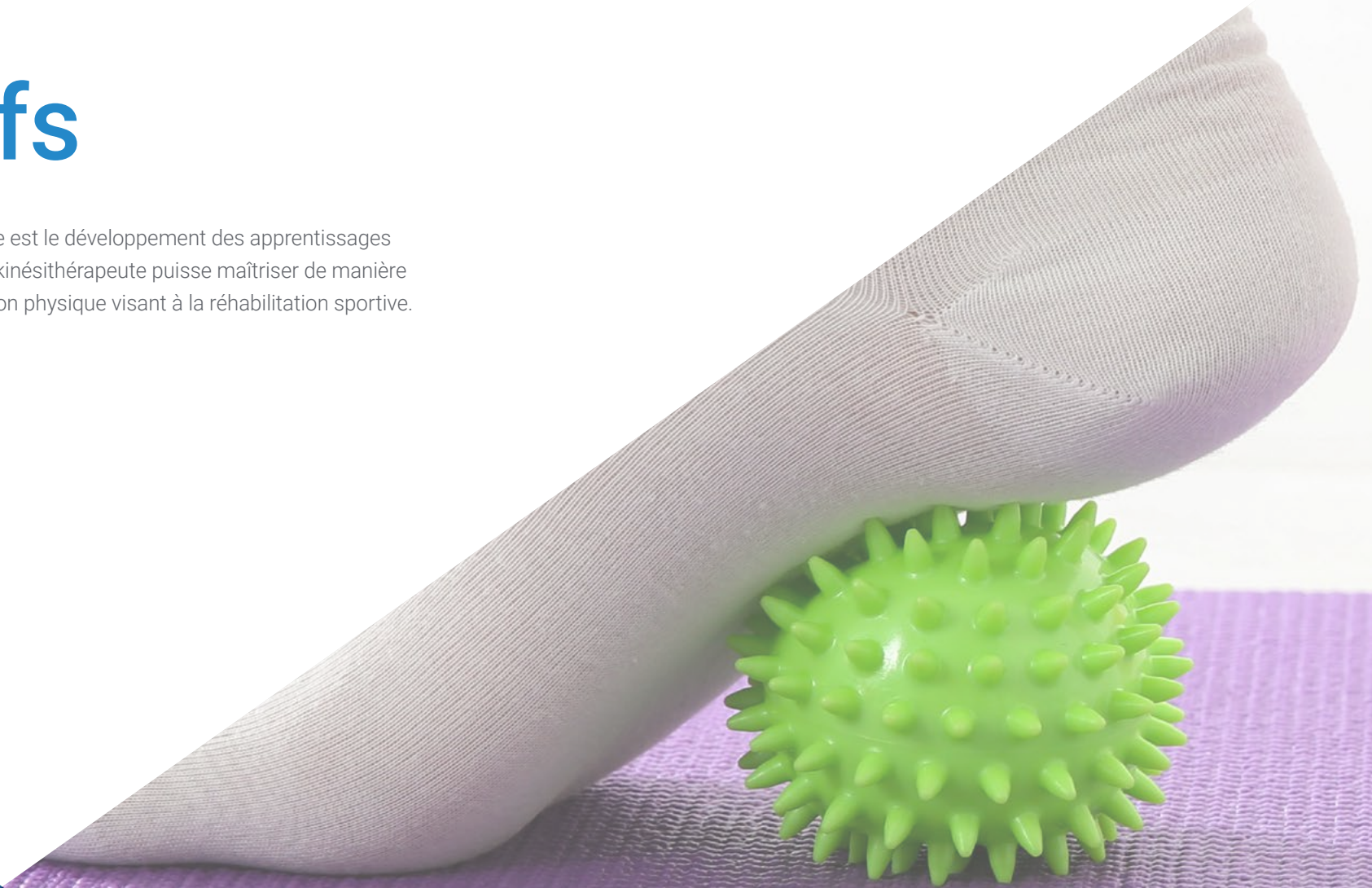
*Le Mastère Spécialisé vous permet de vous exercer dans des environnements simulés qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner*

*Ce Mastère Spécialisé 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement des apprentissages théoriques et pratiques, afin que le kinésithérapeute puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse la réadaptation physique visant à la réhabilitation sportive.





“

*Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique et de vous aider à réussir professionnellement. N'hésitez plus et rejoignez-*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Acquérir des compétences en Réadaptation sportive, Prévention des blessures et Récupération fonctionnelle
- ♦ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ♦ Concevoir à la fois un travail spécifique de réhabilitation et de récupération et un travail intégral individualisé
- ♦ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur ayant la plus grande incidence dans l'ensemble de la population
- ♦ Être capable de planifier des programmes de prévention, de réhabilitation et de réadaptation fonctionnelle
- ♦ Étudier en profondeur les caractéristiques des différents types de blessures les plus fréquemment subies par les sportifs de nos jours
- ♦ Évaluer les besoins nutritionnels du sujet et établir des recommandations nutritionnelles et des compléments alimentaires favorisant le processus de récupération
- ♦ Évaluer et contrôler le processus évolutif de la récupération et/ou de la réhabilitation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ♦ Acquérir des compétences et des compétences en Réadaptation, Prévention et





Récupération de blessures sportives

- ♦ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain
- ♦ Améliorer la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'un travail global visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure
- ♦ Utiliser des techniques d'entraînement qui permettent d'aborder les aspects psychologiques généraux de l'athlète ou du sujet blessé afin de favoriser une approche efficace du travail d'entraînement personnel

“

*Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle”*



## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Intégrer les concepts d'entraînement d'équilibre, cardiovasculaire, force, pliométrie, vitesse, agilité, etc., comme outil clé pour le personnel pour la Prévention et la Réadaptation des blessures
- ♦ Concevoir des programmes de formation individualisés en fonction des caractéristiques du sujet pour obtenir de meilleurs résultats
- ♦ Identifier les facteurs de risque liés à la pratique d'une activité physique et sportive
- ♦ Utiliser différents types de matériels pour la planification de différents types d'exercices dans un programme d'entraînement personnalisé
- ♦ Apprendre les exercices de la méthode pilates avec différents types de machines conçues fondamentales dans le travail préventif
- ♦ Voir le Stretching et la Rééducation Posturale comme méthodes essentielles pour la Prévention des blessures et des altérations de l'appareil locomoteur
- ♦ Gérer les différents concepts anatomiques : axes, plans et position anatomique
- ♦ Distinguer les différents éléments constituant l'appareil locomoteur
- ♦ Voir les processus de fonctionnement de l'appareil locomoteur actif et passif intégré
- ♦ Utiliser la biomécanique du mouvement comme outil clé dans le processus de Prévention et de Réadaptation
- ♦ Préciser l'importance de réaliser une évaluation nutritionnelle, biochimique, génétique et de la qualité de vie, de la période initiale à la fin du processus
- ♦ Évaluer les différents paramètres liés à la condition physique : force, vitesse, souplesse, endurance
- ♦ Détecter les anomalies qui entravent ou empêchent un processus correct de Récupération/ Réhabilitation
- ♦ Préciser l'étiologie des lésions les plus fréquentes survenant dans la pratique sportive
- ♦ Identifier les causes des principales blessures dans le sport
- ♦ Distinguer les différents types de blessures : tendon, muscle, os, ligament et articulation
- ♦ Faire de l'exercice et de l'activité physique une stratégie d'amélioration de la santé
- ♦ Classer les différents types d'exercices en fonction de la planification de l'entraînement personnalisé à réaliser
- ♦ Distinguer les différents types d'exercices physiques spécifiques en fonction des muscles ou groupes de muscles à réadapter
- ♦ Gérer les différentes techniques qui sont appliquées dans le traitement des blessures produites dans la pratique sportive
- ♦ Utiliser la rééducation proprioceptive dans tous les processus de Réhabilitation et de récupération pour réduire la prévalence de la récurrence des blessures
- ♦ Planifier et concevoir des programmes et des protocoles spécifiques ayant des effets préventifs
- ♦ Gérer les différents types de sports et les pratiques sportives essentielles en tant que coadjuvants pendant le processus de Réadaptation fonctionnelle et de Récupération
- ♦ Analyser la gravité des pathologies ligamentaires et leur évaluation pour une meilleure et plus efficace Réhabilitation
- ♦ Se concentrer sur l'analyse des pathologies articulaires en raison de leur forte incidence au niveau sportif
- ♦ Examiner les pathologies les plus courantes qui se produisent habituellement dans la colonne vertébrale
- ♦ Évaluer la douleur comme un élément à prendre en compte dans le diagnostic d'une lésion plus ou moins importante



- ♦ Analyser les différentes possibilités offertes par l'entraînement fonctionnel et la rééducation avancée
- ♦ Appliquer la méthode Pilates comme un système intégral pour la réhabilitation de l'appareil locomoteur dans le cadre d'une récupération fonctionnelle
- ♦ Planifier des exercices et des programmes Pilates spécifiques pour les différentes zones de l'appareil locomoteur avec et sans appareil
- ♦ Aborder le concept de nutrition intégrale comme un élément clé dans le processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ♦ Distinguer les différentes structures et propriétés des macronutriments et des micronutriments
- ♦ Donner la priorité à l'importance de l'apport en eau et de l'hydratation dans les processus de récupération
- ♦ Analyser les différents types de substances phytochimiques et leur rôle essentiel dans l'amélioration de l'état de santé et la régénération de l'organisme
- ♦ Acquérir et comprendre les différentes habitudes et modes de vie sains, ainsi que leurs possibilités de mise en œuvre
- ♦ Appliquer des stratégies de motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans le processus de réhabilitation sportive et de récupération fonctionnelle
- ♦ Planifier et concevoir des espaces qui favorisent un meilleur développement du travail spécifique de formation personnelle à effectuer
- ♦ Comprendre le processus d'entraînement personnel où la relation avec le client et le retour d'information sont fondamentaux dans le processus

# 03

# Compétences

Après avoir réussi les évaluations du Mastère Spécialisé en Prévention, Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives pour Kinésithérapeutes, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires pour une praxis de qualité et actualisée basée sur la méthodologie d'enseignement la plus innovante.



“

*Ce programme vous permettra d'acquérir  
les compétences nécessaires pour être  
plus brillant dans votre travail quotidien"*



## Compétence générale

---

- ♦ Planification et exécution de programmes de Réhabilitation visant à la Réadaptation sportive et à la Récupération fonctionnelle des sportifs blessés.

“

*Renforcez vos compétences grâce à notre spécialisation de qualité et donnez un coup de pouce à votre carrière”*







## Compétences spécifiques

---

- ♦ Connaître les particularités de l'entraînement personnel adapté à chaque personne, et concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction des besoins des sportifs
- ♦ Planifier des exercices spécifiques pour chaque séance d'entraînement, en utilisant des machines pour l'entraînement fonctionnel ou des techniques Pilates
- ♦ Avoir une connaissance approfondie de l'appareil locomoteur
- ♦ Avoir une connaissance approfondie de la biomécanique du mouvement et l'appliquer dans le processus de de la réhabilitation
- ♦ Connaître et identifier les principales blessures sportives
- ♦ Concevoir et réaliser des sessions de formation personnalisées
- ♦ Identifier les principales pathologies articulaires et ligamentaires
- ♦ Planifier des exercices de réadaptation en appliquant la méthode pilates pour la Réhabilitation de l'appareil locomoteur
- ♦ Créer des régimes nutritionnels adaptés aux besoins de chaque athlète et tenant compte de leur type de blessure
- ♦ Appliquer les techniques de coaching à l'entraînement personnel et appliquer la motivation

# 04

## Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, experts en réadaptation sportive, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une longue expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner un coup de pouce à votre profession. À cette fin, ils ont élaboré ce Mastère avec les dernières mises à jour dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce





“

*Apprenez des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”*

## Directeur Invité International

Le Docteur Charles Loftis est un spécialiste renommé qui travaille comme **thérapeute de la performance sportive** pour les **Portland Trail Blazers de la NBA**. Son impact sur la première ligue mondiale de basket-ball a été considérable, car il a apporté une expertise reconnue dans la création de programmes de force et du conditionnement.

Avant de rejoindre les Trail Blazers, il était l'entraîneur en chef de musculation et de conditionnement des Wolves de l'Iowa, où il a mis en place et supervisé le développement d'un programme complet pour les joueurs. En fait, son expérience dans le domaine de la performance sportive a commencé avec la création de XCEL Performance and Fitness, dont il était le fondateur et l'entraîneur principal. Charles Loftis y a travaillé avec un large éventail d'athlètes pour développer des programmes de force et du conditionnement, ainsi que pour la **prévention et la rééducation des blessures sportives**.

Sa formation universitaire dans le domaine de la chimie et de la biologie lui donne une perspective unique sur la science qui sous-tend la performance sportive et la thérapie physique. À ce titre, il est détenteur des titres CSCS et RSCC de l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement (NSCA), qui reconnaissent ses connaissances et ses compétences dans ce domaine. Il est également certifié en PES (Spécialiste de l'Amélioration des Performances), en CES (Spécialiste des Exercices Correctifs) et en aiguilles sèches.

Dans l'ensemble, le Docteur Charles Loftis est un membre essentiel de la communauté de la NBA, travaillant directement avec la force et la performance des athlètes d'élite, ainsi qu'avec la prévention et la réhabilitation nécessaires de diverses blessures sportives.



## Dr. Loftis, Charles

---

- Entraîneur en chef de la force et du conditionnement pour les Iowa Wolves
- Fondateur et entraîneur en chef de XCEL Performance and Fitness
- Entraîneur en chef des performances de l'équipe masculine de basket-ball de l'Oklahoma Christian University
- Thérapeute physique à Mercy
- Docteur en Thérapie Physique de l'Université de Langston
- Licence en Chimie et Biologie de l'Université de Langston

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Directeur Invité International

Isaiah Covington est un coach de performance hautement qualifié qui possède une vaste expérience dans le traitement et la prise en charge d'une variété de blessures chez les athlètes d'élite. En fait, sa carrière professionnelle s'est orientée vers la **NBA**, l'une des ligues sportives les plus importantes au monde. Il est l'**entraîneur de performance des Bolton Celtics**, l'une des équipes les plus importantes de la Conférence de l'Est, avec la plus grande projection aux États-Unis.

Son travail dans une ligue aussi exigeante l'a amené à se spécialiser dans l'optimisation du **potentiel physique et mental** des joueurs. Son expérience passée avec d'autres équipes, comme les Golden State Warriors et les Santa Cruz Warriors, a été déterminante. Cela lui a également permis de travailler sur les blessures sportives, en se concentrant sur la prévention et la rééducation des blessures les plus courantes chez les athlètes d'élite.

Sur le plan universitaire, il s'est intéressé à la kinésiologie, aux sciences de l'exercice et au sport de haut niveau. Cela l'a amené à exceller de manière prolifique dans la NBA, en travaillant au quotidien avec certains des joueurs de basket les plus importants et des équipes d'entraîneurs les plus importantes au monde.



## D. Covington, Isaiah

---

- Entraîneur de performance des Golden State Warriors
- Entraîneur principal de performance des Santa Cruz Warriors
- Entraîneur de performance aux Pacers Sports & Entertainment
- Licence en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université du Delaware
- Spécialisation en Gestion de l'Entraînement
- Master en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université de Long Island
- Master en Sport de Haut Niveau de l'Université Catholique d'Australie

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Direction



### **Dr. González Matarín, Pedro José**

- ♦ Docteur en sciences de la santé
- ♦ Diplôme d'Enseignant en Éducation Physique
- ♦ Master en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- ♦ Master en Médecine Régénérative
- ♦ Maîtrise en Activité Physique et Santé
- ♦ Master en Diététique
- ♦ Études supérieures en Obésité
- ♦ Troisième cycle en Nutrition et Diététique
- ♦ Troisième cycle en Médecine Génomique, Pharmacogénétique et Nutrigénétique
- ♦ Professeur Engagé Docteur et Université Privée (DEVA)
- ♦ PDI collaborateur à UNIR, VIU, UOC et TECH





05

# Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels familiers des implications de la spécialisation dans la pratique quotidienne, conscients de l'actualité d'une formation de qualité dans le domaine de la réadaptation sportive, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

*Nous disposons du programme le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure spécialisation possible”*

## Module 1. Entraînement personnel

- 1.1. Entraînement personnel
- 1.2. Entraînement à la flexibilité
- 1.3. Entraînement et Endurance cardio-respiratoire
- 1.4. Entraînement core-training
  - 1.4.1. Musculation core-training
  - 1.4.2. Formation aux systèmes de stabilisation
  - 1.4.3. Science fondamentale et formation
  - 1.4.4. Lignes directrices pour la formation de base
  - 1.4.5. Conception du programme de formation de base
- 1.5. Entraînement de l'équilibre
- 1.6. Entraînement pliométrique
  - 1.6.1. Principes de l'entraînement pliométrique
  - 1.6.2. Conception d'un programme d'entraînement pliométrique
- 1.7. Entraînement de la vitesse et de l'agilité
- 1.8. Entraînement en force
- 1.9. Concevoir des programmes intégrés pour une performance optimale
- 1.10. Modalités d'exercice

## Module 2. Travail préventif pour la pratique du sport

- 2.1. Facteurs de risque dans le sport
- 2.2. Travail d'exercice en Mat
- 2.3. Reformer et Cadillac
- 2.4. Silla Wunda
- 2.5. Étirement Global Actif et Rééducation Posturale Globale
- 2.6. Fitball
- 2.7. TRX
- 2.8. Body Pump
- 2.9. Medicine Ball et Kettlebells



- 2.10. Thera Band
  - 2.10.1. Avantages et propriétés
  - 2.10.2. Exercices individuels
  - 2.10.3. Exercices en binôme
  - 2.10.4. Programme d'entraînement

### Module 3. Structure de l'appareil locomoteur

- 3.1. Position anatomique, axes et plans
- 3.2. Os
- 3.3. Articulations
  - 3.3.1. Étiologie
  - 3.3.2. Synarthrose
  - 3.3.3. Amphiarthrose
  - 3.3.4. Diarthrose
- 3.4. Cartilage
- 3.5. Tendons et Ligaments
- 3.6. Muscle Squelettique
- 3.7. Développement du système musculo-squelettique
- 3.8. Les composants du système musculo-squelettique
- 3.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
- 3.10. Contraction musculaire
  - 3.10.1. Fonctionnement de la contraction musculaire
  - 3.10.2. Types de contraction musculaire
  - 3.10.3. Bioénergétique musculaire

### Module 4. Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique

- 4.1. Anatomie et Kinésiologie
- 4.2. Science du Mouvement Humain
- 4.3. Biomécanique Appliquée
- 4.4. La consultation initiale du client
- 4.5. Protocoles et normes de test d'aptitude physique

- 4.6. Évaluation des mouvements fonctionnels
  - 4.6.1. Détection, test et évaluation des mouvements
  - 4.6.2. Écran des mouvements fonctionnels (FMS)
  - 4.6.3. Évaluation sélective du mouvement fonctionnel
  - 4.6.4. Essais spécifiques de performance fonctionnelle
- 4.7. Évaluation Nutritionnelle, Génétique, Biochimique et de la Qualité de Vie
- 4.8. Biomécanique
  - 4.8.1. Principes fondamentaux de la biomécanique
  - 4.8.2. Biomécanique du mouvement humain
  - 4.8.3. Contrôle musculaire du mouvement
  - 4.8.4. Biomécanique des exercices de résistance
- 4.9. Évaluation de la condition physique
- 4.10. Détection et stratification des risques

### Module 5. Blessures courantes chez les athlètes

- 5.1. Blessures à l'épaule dans le sport
  - 5.1.1. Aspects pertinents de l'épaule
  - 5.1.2. Blessures et troubles aigus et chroniques liés à l'instabilité de l'épaule
  - 5.1.3. Lésions de la clavicule
  - 5.1.4. Lésions nerveuses dans la région de l'épaule
  - 5.1.5. Lésions du plexus brachial
- 5.2. Blessures au bras
- 5.3. Les blessures du coude dans le sport
- 5.4. Blessures de l'avant-bras, du poignet et de la main dans le sport
- 5.5. Blessures à la tête et au visage dans le sport
- 5.6. Blessures de la gorge, de la poitrine et de l'abdomen dans le sport
- 5.7. Blessures du dos et de la colonne vertébrale dans le sport
  - 5.7.1. Aspects relatifs au dos et à la colonne vertébrale
  - 5.7.2. Diagnostic du mal de dos
  - 5.7.3. Lésions du cou et de la région cervicale
  - 5.7.4. Lésions de la région thoracique et lombaire
- 5.8. Blessures de l'articulation de la hanche, du bassin et de l'aîne dans le sport
- 5.9. Blessures de la cuisse, du genou et de la jambe dans le sport
- 5.10. Blessures de la cheville et du pied dans le sport

## Module 6. L'exercice pour la réadaptation des Blessures Sportives

- 6.1. L'activité physique et l'exercice physique pour améliorer la santé
- 6.2. Classification et critères de sélection des exercices et mouvements
- 6.3. Principes de l'entraînement sportif
  - 6.3.1. Principes biologiques
    - 6.3.1.1. Unité fonctionnelle
    - 6.3.1.2. Multilatéralité
    - 6.3.1.3. Spécificité
    - 6.3.1.4. Surcharge
    - 6.3.1.5. Supercompensation
    - 6.3.1.6. Individualisation
    - 6.3.1.7. Continuité
    - 6.3.1.8. Progression
  - 6.3.2. Principes pédagogiques
    - 6.3.2.1. Transfert
    - 6.3.2.2. Efficacité
    - 6.3.2.3. Stimulation volontaire
    - 6.3.2.4. Accessibilité
    - 6.3.2.5. Périodisation
- 6.4. Techniques appliquées au traitement des blessures sportives
- 6.5. Protocoles d'action spécifiques
- 6.6. Phases du processus de récupération organique et de récupération fonctionnelle
- 6.7. Conception d'exercices préventifs
- 6.8. Exercices physiques spécifiques par groupes de muscles
- 6.9. Rééducation proprioceptive
  - 6.9.1. Bases de l'entraînement proprioceptif et kinesthésique
  - 6.9.2. Conséquences proprioceptives des blessures
  - 6.9.3. Développement de la propriété sportive
  - 6.9.4. Matériaux pour le travail de la proprioception
  - 6.9.5. Phases de la rééducation proprioceptive
- 6.10. La pratique et l'activité sportives pendant le processus de récupération

## Module 7. Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur

- 7.1. Cervicalgie, Dorsalgie et Lombalgie
- 7.2. Scoliose
- 7.3. Hernie Discale
- 7.4. Tendinite de l'épaule
- 7.5. Épicondylite
  - 7.5.1. Épidémiologie
  - 7.5.2. Anatomie pathologique
  - 7.5.3. Clinique
  - 7.5.4. Diagnostic
  - 7.5.5. Traitement
- 7.6. Arthrose de la hanche
- 7.7. Gonarthrose
- 7.8. Fasciite plantaire
  - 7.8.1. Conceptualisation
  - 7.8.2. Facteurs de risque
  - 7.8.3. Symptomatologie
  - 7.8.4. Traitements
- 7.9. Hallux Valgus et Pied Plat
- 7.10. Entorse de la cheville

## Module 8. Exercice pour la récupération fonctionnelle

- 8.1. Entraînement Fonctionnel et Réadaptation Avancée
  - 8.1.1. Fonction et Réadaptation fonctionnelle
  - 8.1.2. Proprioception, récepteurs et contrôle neuromusculaire
  - 8.1.3. Système nerveux central : intégration du contrôle moteur
  - 8.1.4. Principes de la prescription d'exercices thérapeutiques
  - 8.1.5. Restauration de la proprioception et du contrôle neuromusculaire
  - 8.1.6. Le modèle de réadaptation en 3 phases
- 8.2. La science du Pilates pour la Rééducation
- 8.3. Principes de la méthode Pilates
- 8.4. Intégration du Pilates pour la Rééducation

- 8.5. Méthodologie et équipement nécessaires à une pratique efficace
- 8.6. La colonne cervicale et thoracique
- 8.7. La colonne lombaire
- 8.8. L'épaule et la hanche
- 8.9. Le genou
- 8.10. Le pied et la cheville

### Module 9. Nutrition pour la Réadaptation et la Récupération Fonctionnelle

- 9.1. La nutrition intégrale comme élément clé de la prévention et de la récupération des blessures
- 9.2. Glucides
- 9.3. Protéines
- 9.4. Graisses
  - 9.4.1. Saturées
  - 9.4.2. Insaturées
    - 9.4.2.1. Monoinsaturées
    - 9.4.2.2. Polyinsaturées
- 9.5. Vitamines
  - 9.5.1. Hydrosolubles
  - 9.5.2. Liposolubles
- 9.6. Minéraux
  - 9.6.1. Macrominéraux
  - 9.6.2. Microminéraux
- 9.7. Fibre
- 9.8. Eau
- 9.9. Phytochimiques
  - 9.9.1. Phénols
  - 9.9.2. Thiols
  - 9.9.3. Terpènes
- 9.10. Compléments Alimentaires pour la prévention et la récupération fonctionnelle

### Module 10. Coaching et business de l'entraîneur personnel

- 10.1. Les débuts de l'entraîneur personnel
- 10.2. Coaching pour l'entraîneur personnel
- 10.3. L'entraîneur personnel en tant que promoteur de l'exercice et les effets sur la santé et les performances
  - 10.3.1. Les principes de base de l'exercice physique
  - 10.3.2. Réponses à l'exercice aigu
  - 10.3.3. Effets de l'exercice sur la performance
    - 10.3.3.1. Endurance
    - 10.3.3.2. Force et puissance
    - 10.3.3.3. Balance
  - 10.3.4. Les effets de l'exercice sur la santé
    - 10.3.4.1. Santé physique
    - 10.3.4.2. Santé mentale
- 10.4. Nécessité d'un changement de comportement
- 10.5. L'entraîneur personnel et la relation avec le client
- 10.6. Outils de motivation
  - 10.6.1. Enquête appréciative
  - 10.6.2. Entretien de motivation
  - 10.6.3. Construire des expériences positives
- 10.7. Psychologie pour l'entraîneur personnel
- 10.8. La carrière de l'entraîneur personnel
- 10.9. Conception et entretien des installations et des matériaux
- 10.10. Aspects juridiques de l'entraînement personnel



*Une expérience de spécialisation unique, clé et décisive pour stimuler votre développement professionnel*

06

# Méthodologie

Cette formation vous propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique : **le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le **New England Journal of Medicine**.





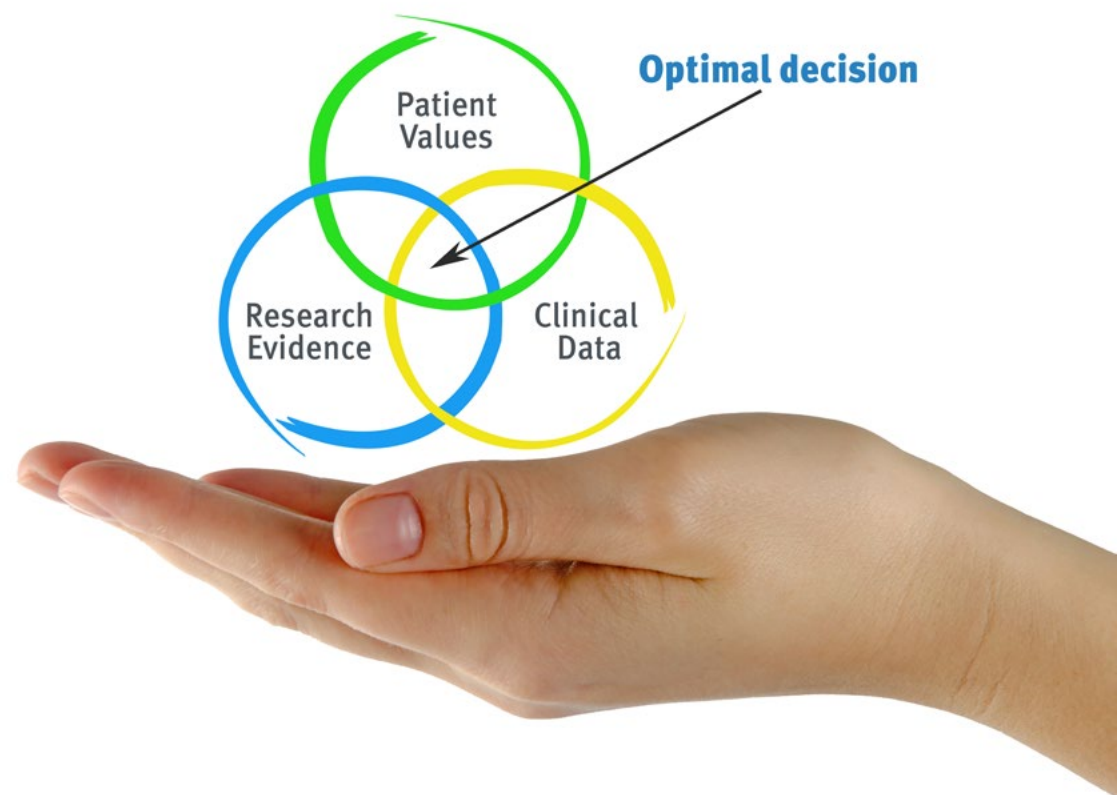


*Découvrez Relearning, un système qui abandonne l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques : une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières*

## À TECH, nous utilisons la Méthode des Cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel ? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes/kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable dans le temps.

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912, à Harvard, pour les étudiants en Droit ? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard”*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés :

1. Les kinésithérapeutes/kinésologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au kinésithérapeute/kinésologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas de Harvard avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment : Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque Certificat. Ceci représente une véritable révolution par rapport



*Le kinésithérapeute/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde. La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 65.000 kinésithérapeute/kinésologue avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions : une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels :



### Supports d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été créés en exclusivité pour le programme afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Ils sont élaborés à l'aide des dernières techniques ce qui nous permet de vous offrir une grande qualité dans chacun des supports que nous partageons avec vous.



### Techniques et procédures de Kinésithérapie en vidéo

Nous TECH rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques, de l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



### Résumés interactifs

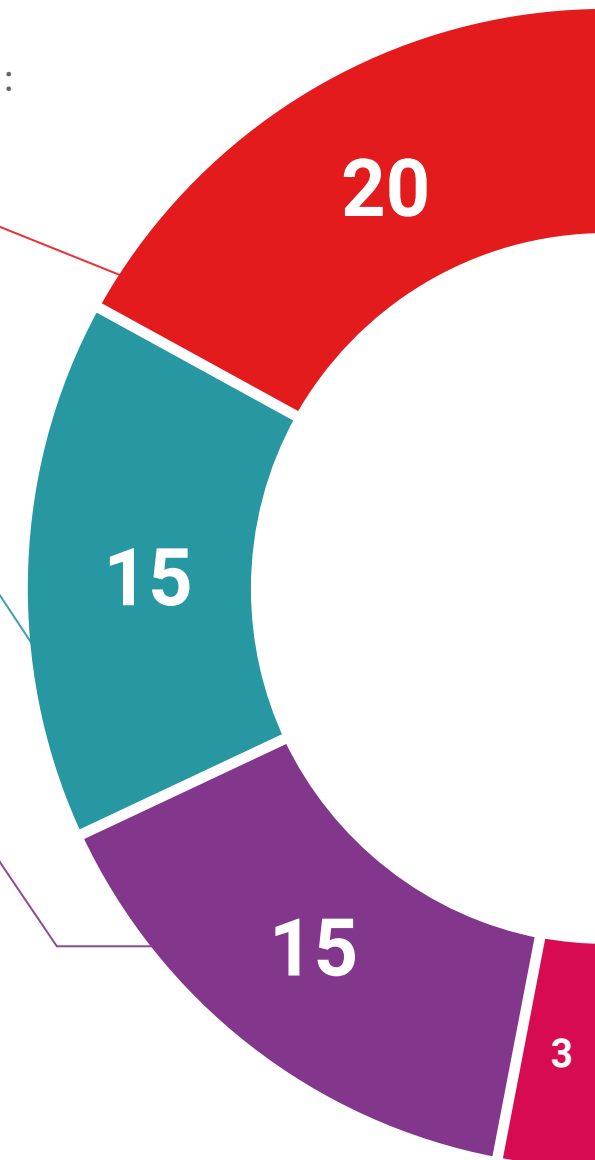
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

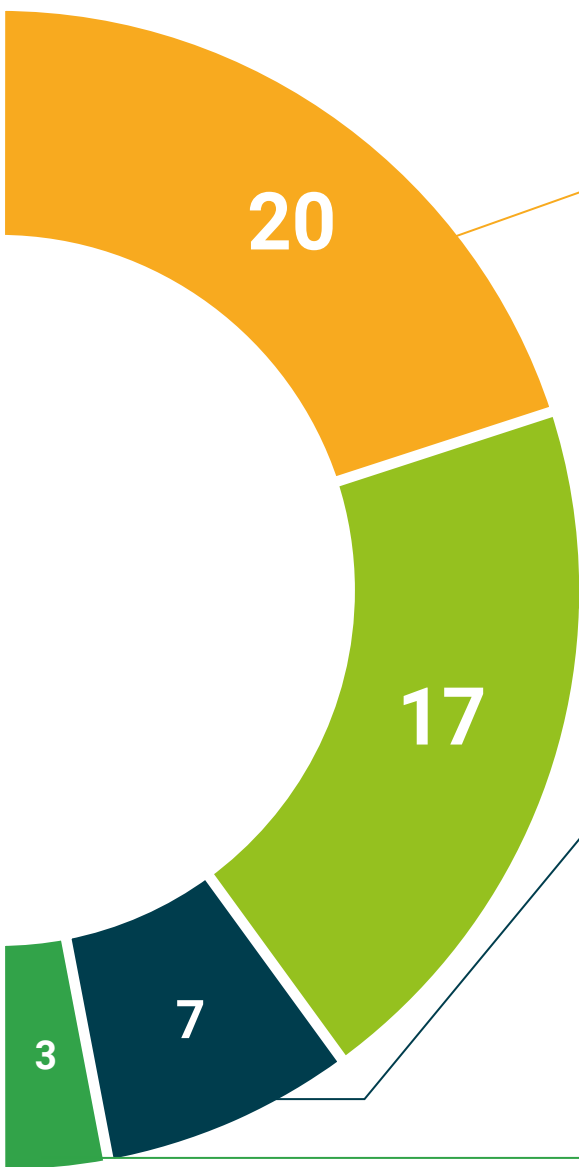
Ce système unique de formation à la présentation de contenus multimédias a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



### Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans notre bibliothèque virtuelle TECH, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation :





#### Analyses de cas menées et développées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations : une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du Certificat sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Prévention, Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives pour Kinésithérapeutes garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.





“

*Réussissez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme universitaire  
sans déplacements ni formalités*

Ce **Mastère Spécialisé en Prévention, Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives pour Kinésithérapeutes** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché

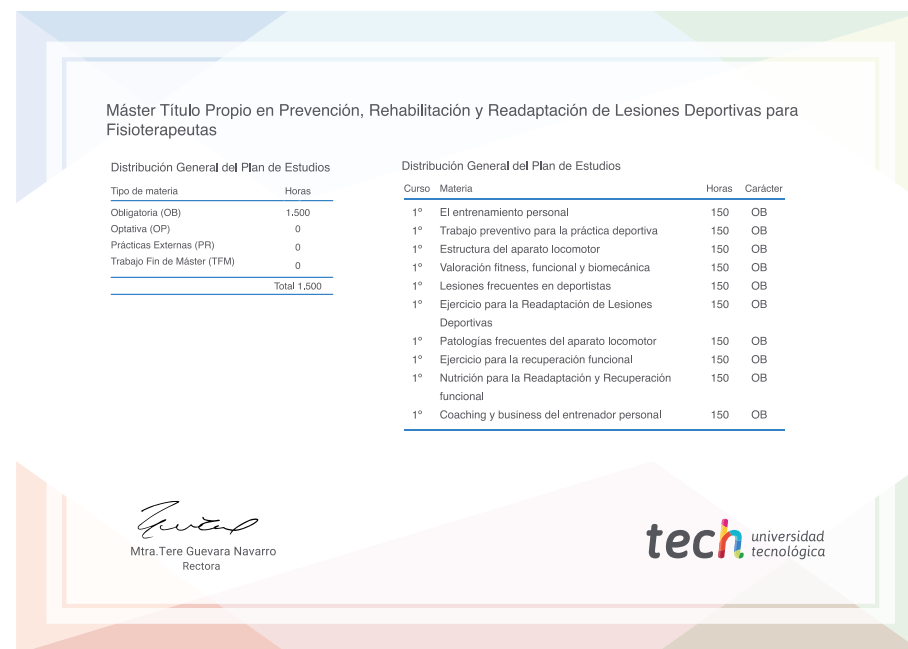
Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier \* avec accusé de réception votre diplôme de **Mastère Spécialisé** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue dans pour le Mastère Spécialisé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme : **Mastère Spécialisé en Prévention, Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives pour Kinésithérapeutes**

N.º d'Heures Officielles : **1.500 h.**

**Approuvé par la NBA**



\*Apostille de La Haye. Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier celui-ci doit posséder l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



## Mastère Spécialisé

Prévention, Rééducation  
et Réadaptation des Blessures  
Sportives pour  
Kinésithérapeutes

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Spécialisé

Prévention, Rééducation  
et Réadaptation des  
Blessures Sportives pour  
Kinésithérapeutes

Approuvé par la



**tech** université  
technologique