



## INTITULE DE L'ACTION : Module ENTRAÎNEMENT de HN et PROPHYLAXIE

DATES & HORAIRES DU MODULE : du mardi 26 mai 2020 à 10h au jeudi 28 mai 2020 à 16h

J1 : 10h00 – 18h00

J2 : 09h00– 18h00

J3 : 9h00- 16h00

NOM DE LA DIMENSION : ATHLETIQUE

NOM DU CHEF DE PROJET : Jean Michel REYMOND/Laurent DARTNELL

### Objectifs pédagogiques :

Préambule :

Le dispositif *Module Prophylaxie* » ambitionne le développement de compétences professionnelles dans un secteur particulier de la préparation physique des sportif(ve)s de haut niveau.

L'augmentation des charges d'entraînement et de compétition dans le sport de haut niveau soumet les corps et les organismes des sportifs à rude épreuve. Le nombre de blessures et les durées d'indisponibilité consécutives à ces charges ayant explosé dans certaines disciplines, les staffs – entraîneurs, préparateurs physiques, médecins, kinés – ont été dans l'obligation d'adopter une approche prophylactique de l'entraînement. Le fil conducteur du module sera une approche transversale de la prophylaxie (« mieux vaut prévenir que guérir »).

2 objectifs pédagogiques se distinguent :

- Comprendre la prophylaxie de façon systémique (le travail d'équipe en lien avec le staff technique, médical et paramédical, la quantification des charges d'entraînement de reprise d'activité etc.).
- Être capable d'analyser une discipline dans l'objectif de proposer une démarche prophylactique

### Programme détaillé

L'approche prophylactique de la préparation physique : dans tous les registres	Fred AUBERT
Prophylaxie chez le jeune	Sabine JURAS
Approche médicale de la prévention de la blessure	Sébastien LEGARREC
Prophylaxie au service de la performance sportive (ex: en sports collectifs)	Benjamin DEL MORAL
Analyse des principales articulations sur le plan prophylactique : Traumatologie-Contrainte sportive - prophylaxie associée	Sabine JURAS

### Profils formateurs :

<b>Frederic AUBERT :</b>	Entraîneur National FFF /réfèrent préparation athlétique
<b>Sabine JURAS :</b>	Kinésithérapeute/Préparatrice Physique pôle INSEP Basket
<b>Sébastien LEGARREC :</b>	Chef du Pôle médical INSEP
<b>Benjamin Del MORAL :</b>	Préparateur Physique LOU Rugby Top 14
<b>Thierry BLANCON :</b>	Formateur INSEP
<b>Franck LEGRAS :</b>	CTN F.F. Gymnastique



### **Description :**

- Durée : 21 heures de formation réparties en 3 jours.
- Lieu : Insep
- Organisation temporelle : en continu
- Taille du groupe : La formation est ouverte à partir de 7 stagiaires

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

#### **Matériel pédagogique :**

- Vidéo projecteur.
- Paper Board
- Caméra vidéo numérique
- TV et tout support numérique

**Méthodes :** cours théoriques, pratique de terrain, observation, mise en situation, témoignages, partages d'expériences, études de cas, débats.

**Moyen de suivi ou d'évaluation :** feuilles de présence émargées par les stagiaires. Les stagiaires qui auront suivi le module de formation se verront délivrer une attestation de suivi de formation.

### **Public visé :**

Le *Module Prophylaxie* » s'inscrit dans la démarche de formation professionnelle de l'INSEP au service du sport de haut niveau.

Ce dispositif est une réponse aux demandes de formation des entraîneurs sur une problématique spécifique en matière de préparation physique.

Il complète l'offre de formation initiale (*Diplôme de Préparateur Physique de l'INSEP*) et continue (*Exécutive Master Entraîneur, Certificat de Compétence Spécifique en Préparation Physique, modules de la FPC des entraîneurs*) dans ce domaine.

Le parcours *Module Prophylaxie* » peut être capitalisé en vue d'un enchaînement vers l'Exécutive Master Entraîneur.

Prérequis d'entrée en formation : Entraîneurs (C.T.S. – E.N.– Entraîneur de club pro)

### **Modalités d'inscription :**

- Frais pédagogiques \*:
  - Pris en charge dans le cadre de l'ONM pour les agents du Ministère des Sports,
  - 630 € pour les autres cadres
- \* Les frais pédagogiques n'incluent pas les frais de déplacement/restauration/hébergement.
- Contact : Mme Catherine NGUYEN catherine.nguyen @insep.fr - 01 41 74 43 09