



DOSSIER DE FORMATION

RÉCUPÉRATION DU SPORTIF

WWW.KINESPORT.FR



MEDINETIC LEARNING - KINESPORT

Siège social : 4 avenue Marceau 75008 PARIS - Tél : +33180272610 - secretariat@kinesport.fr

S.A.R.L au capital de 30 000 euros - RCS 490815727 - SIREN 490815727 - N° de formation : 11 75 652 11 75



OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

À l'issue de la formation les participants pourront mettre en place des stratégies de récupération chez des sportifs.



DÉROULEMENT

→ Le parcours de formation est composé :

- De 4,5 h de e-learning
- De contenu supplémentaires de lecture pour aller plus loin sur la plateforme/académie en ligne Kinesport.



ORGANISATION

L'ensemble de la formation s'organisent autour de 3 grandes parties :

1. Pourquoi récupérer ?
2. Les grandes catégories de récupération dans le sport
3. Les différents rôles de la récupération



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

MOYENS ET SUPPORTS

- Diaporamas et vidéos
- Supports dématérialisés et plate-forme online



RECONNAISSANCE

Les contenus sont contrôlés par le pôle scientifique et le conseil scientifique selon une procédure standardisée.



PRÉ-REQUIS ET EFFECTIFS

- Être Kinésithérapeute DE ou équivalent.
- Être médecin



ÉVALUATION

- Une certification en ligne est réalisée pour la validation de cette formation sous forme de questionnaire sur la plateforme en ligne. Une certification est réussie pour un score supérieur ou égal à 50%.

→ À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Évaluation de la formation par les stagiaires,
- La formation est sanctionnée par la remise d'une attestation de fin de formation.



	Synchrone (Distanciel)	Asynchrone	Total (min)
Introduction et définitions <ul style="list-style-type: none"> • Comment introduire le sujet ? • Quid de la récupération ? • Comment définir la récupération ? • Approche plurifactorielle de la récupération 			
Pourquoi récupérer ? <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi améliorer la récupération ? • Modélisation de l'entraînement • Moyens de faciliter la récupération du sportif • Trois grandes catégories retenues • Les différents rôles de la récupération 			
Les grandes catégories de la récupération en sport <ul style="list-style-type: none"> • Le sommeil • Manque de sommeil et risque de blessure • Stratégies nutritionnelles • Hydratation 	0	04:21:40	04:21:40
Les différents rôles de la récupération <ul style="list-style-type: none"> • Gestion des dommages musculaires par l'immersion • Diminuer la fatigue générale : récupération active • Diminuer la fatigue générale : EMS (retour veineux) • Massages • Contention 			
Ebook		00:08:20	00:08:20
Classe virtuelle	00:45:00	00:00:00	00:45:00
Certification	0	00:05:00	00:05:00
Total en minutes	0	320	320
Total en heures	0	5h20	5h20



LISTE DES PERSONNES CHARGÉES DE LA RELATION AVEC LES STAGIAIRES

- **POLE PÉDAGOGIQUE** : services-pedagogie@kinesport.fr
 - Chargé du suivi pédagogique : Pauline RAYMOND - pedagogie@kinesport.fr - 0637440206
 - Responsable pédagogique :
 - Nadège LEMEUNIER : n.lemeunier@kinesport.fr- 0672201222

- **PÔLE ADMINISTRATIF** : secretariat@kinesport.fr - 0180272610

- **PÔLE ORGANISATION** : Yoan KOEPPPEL : yoan@kinesport.fr - 0632023622

LISTE DES FORMATEURS KINESPORT

Christophe Hausswirth (PhD) :

- Physiologiste et PDG de l'Institut BeScored
- Professeur adjoint de l'Université Technologique de Sydney et membre associé à l'Université de Nice Côte d'Azur (LAMHESS)
- Ex responsable du département scientifique et médical de l'Académie de tennis Mouratoglou
- Ex directeur de la Recherche de l'INSEP
- Membre du conseil scientifique de l'International Journal of Sports Physiology and Performance
- Auteurs de livres, chapitres de livres et publication scientifiques (plus de 100) avec pour expertise la récupération du sportif
- Membre du board Médical & Performance de l'ECA (European Club Association, Football)

