



FORMATION  
**RÉATHLÉTISATION**  
Genou & Épaule

SWIPE →

**croops**  
Hauts-de-France

# LA FORMATION

1/2

**Développez vos compétences en réathlétisation** à travers une approche individualisée et fonctionnelle du retour à l'effort.

**Encadré par des experts,** vous travaillerez sur la prise en charge des  **blessures du genou et de l'épaule.**



# LA FORMATION

2/2

Rythmée par des

**contenus appliqués et  
des ateliers pratiques**

pour un réel **partage**

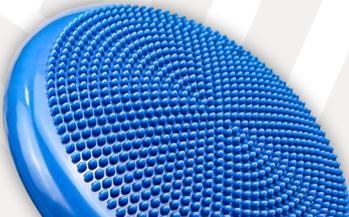
**d'expériences.**



# **MODULE 1:** **RÉATHLÉTISATION DU GENOU** **20/21 SEPT**

- 1 Continuum de retour de blessure :  
Rééducation à la réathlétisation**
- 2 Développement des qualités physiques :  
De la lésion au retour terrain**
- 3 Prophylaxie : Facteurs de risques,  
mécanismes lésionnels  
et routines préventives**

**SUITE** →



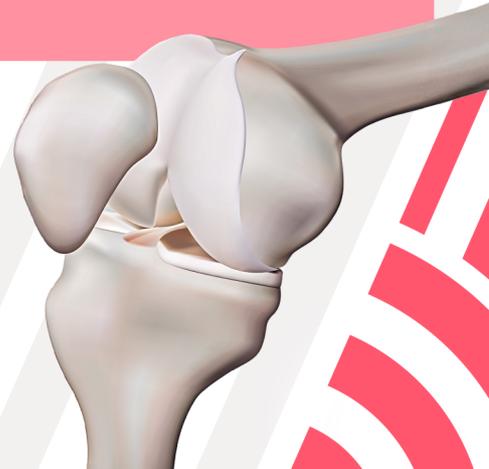
# **MODULE 1:** **RÉATHLÉTISATION DU GENOU**

**20/21 SEPT**

**4** Effets des différentes modalités de l'entraînement

**5** Arthrogenic Muscle Inhibition (AMI) :  
Approche neuro cognitive  
et Sensori motrice

**6** Cas clinique du LCA  
et mise en pratique



# INTERVENANTS

## MODULE 1

### ALEXANDRE LECLERCQ

#### Kinésithérapeute du sport

Spécialisation en prise en charge  
des pathologies du genou

Suivi d'athlètes de haut niveau en cabinet



### FABIAN BERNARD

#### Préparateur physique

Équipe de France de hockey sur gazon  
Expert en performance athlétique  
Spécialiste du sport de haut niveau  
et de la réathlétisation olympique



# **MODULE 2 :** **RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE**

**11/12 OCT**

**1** **Anatomo Pathologie  
et biomécanique de l'épaule**

**2** **Analyse du Rythme Gléno-humérale  
et Scapulo-thoracique : cas pratiques  
et interprétation.**

**3** **Rééducation de l'épaule :  
Les prémices de la réathlétisation**



**SUITE**



# **MODULE 2 :** **RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE** **11/12 OCT**

**4 Réathlétisation de l'instabilité de l'épaule et pathologie de la coiffe des rotateurs**

**5 Tester les déséquilibres pour orienter la réathlétisation**

**6 Le retour au geste sportif : Analyse et prévention**



# INTERVENANTS

## MODULE 2

### **MEHDI OUADI**

#### **Kinésithérapeute du sport**

Equipe de France d'Athlétisme

CREPS HDF

Intervenant en entreprise

Ligue Hauts-de-France d'Athlétisme



### **YOHAN AUGER**

#### **Préparateur physique**

Responsable préparation physique

et réathlétisation CREPS HDF

Pôle France Relève Épée Féminin

Pôle Espoirs Tennis de table

Pôle France Judo

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Tarifs

420€ le week-end

650€ les 2 week-ends

prise en charge FIFPL possible

## Pré-inscriptions

[creps-wattignies.fr/formation](http://creps-wattignies.fr/formation)

(14 places/module)

## Contact

[antoine.lecouffe@creps-wattignies.sports.gouv.fr](mailto:antoine.lecouffe@creps-wattignies.sports.gouv.fr)