

FORMATION
RÉATHLÉTISATION
Épaule & Genou

SWIPE →

creps
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 de l'épaule et du genou.**



LA FORMATION

2/2

Rythmée par des
contenus appliqués et
des ateliers pratiques
pour un réel **partage**
d'expériences.



MODULE 1:

RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE

7/8 MARS

**1 Anatomie 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 1:

RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE

7/8 MARS

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 1

MEHDI OUADI

Kinésithérapeute du sport

Equipe de France d'Athlétisme

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

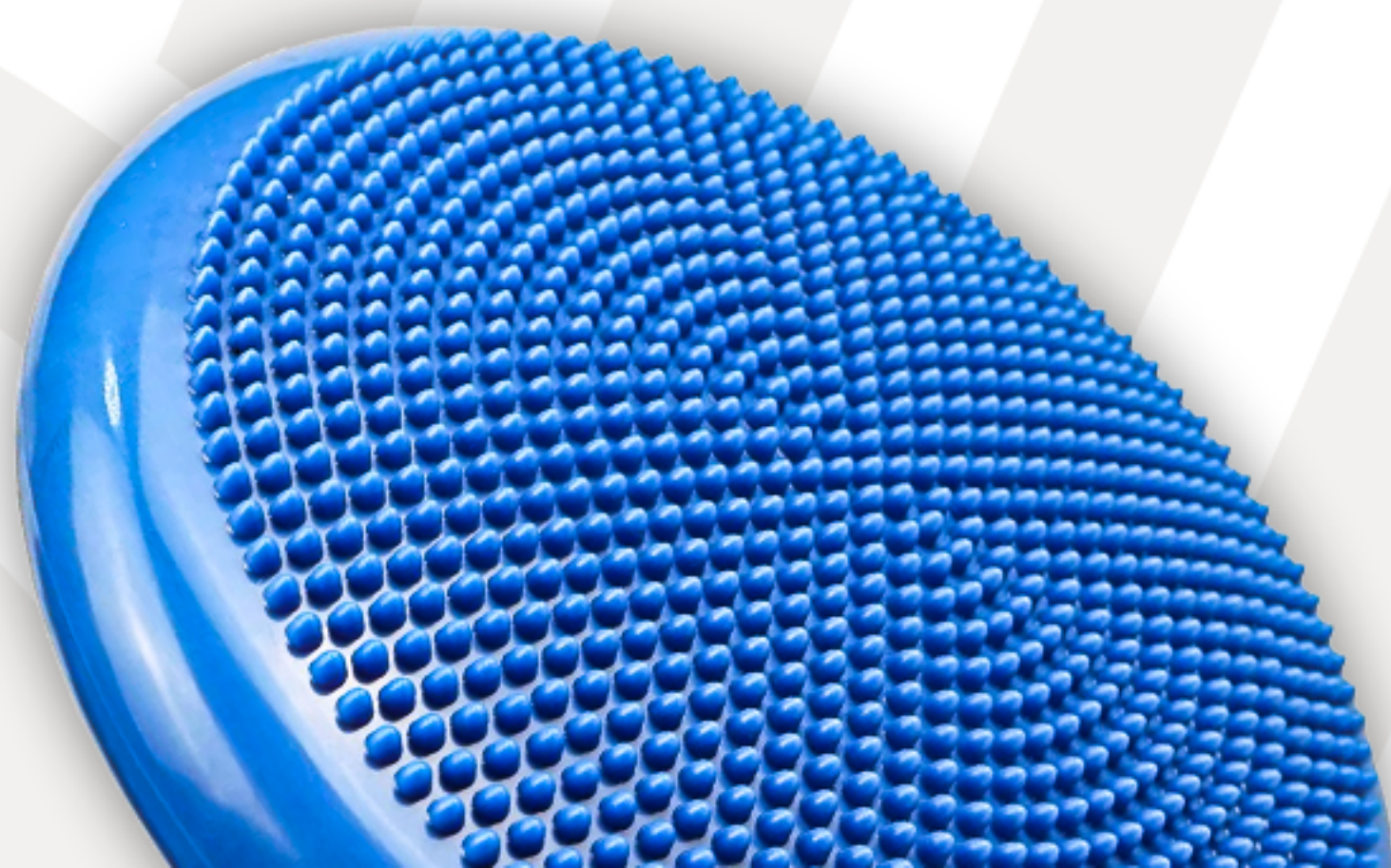
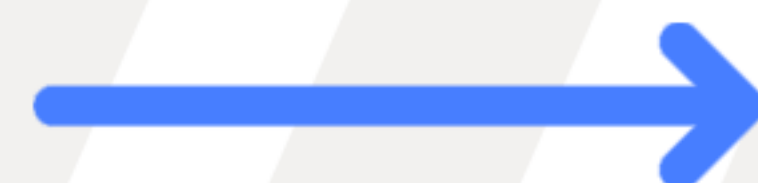
MODULE 2:

RÉATHLÉTISATION DU GENOU

28/29 MARS

- 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 2:

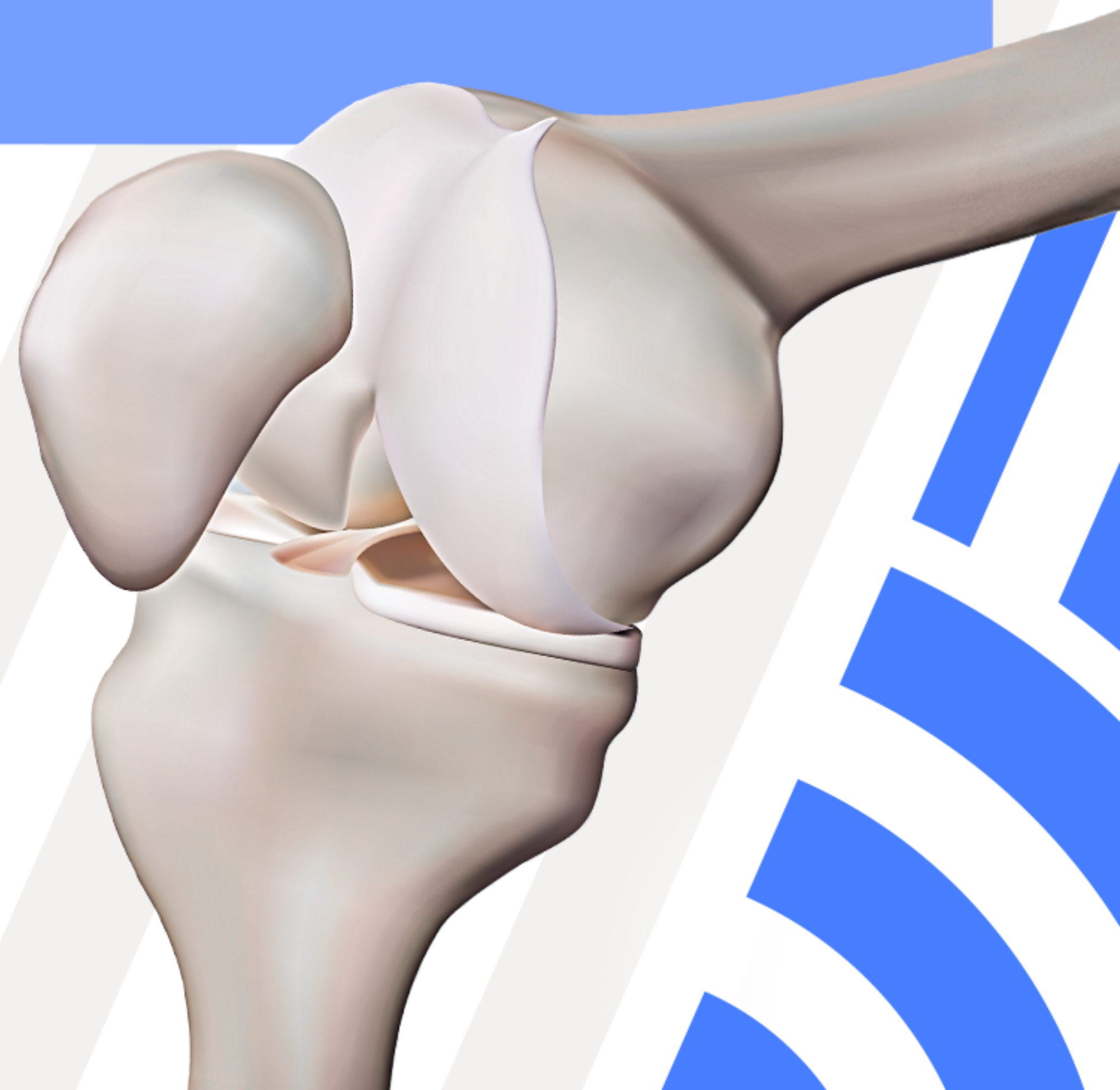
RÉATHLÉTISATION DU GENOU

28/29 MARS

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 2

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



INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs

420€ le week-end

650€ les 2 week-ends

prise en charge FIFPL possible

Inscriptions

creps-wattignies.fr/formation

(14 places/module)



Contact

antoine.lecouffe@creps-wattignies.sports.gouv.fr

Possibilités d'hébergement et repas sur place, nous contacter.