Prévention des blessures sportives

Objectifs :

- Comprendre ce que sont les facteurs mécaniques impliqués dans l'activité physique.
- Savoir évaluer et gérer ces facteurs mécaniques.
- Découvrir ou revoir les facteurs physiologiques à prendre en compte dans la gestion de l'activité physique.
- Appréhender les autres facteurs, externes au corps.
- Être capable d'évaluer les facteurs de risque de blessure.
- Reconnaitre le type de blessure
- Savoir réagir en cas de survenue de blessure
- Savoir gérer la blessure à court terme et à distance de celle-ci.
- En finir avec certaines idées reçues.

Formatrice



Jessica Martone
Kinésithérapeute

Formateur



Anthony Escuer
Kinésithérapeute

Public :

- Ostéopathes
- Coachs sportif
- Chiropracteurs
- Podologues...

Évaluation des compétences :

- QCM

Animation et pédagogie :

- Cours vidéo
- QCMs

Prérequis :

- Compréhension de la langue française

Durée :

- 8H

Tarif :

- 450€

Prévention des blessures sportives

Programme :

- Introduction
- La contrainte mécanique
- La mécanotransduction
- La quantification de la contrainte mécanique
- Exemple de quantification de la contrainte mécanique
- L'entraînement croisé
- La mobilité et les étirements
- L'échauffement
- La technique sportive
- Les adaptations matérielles
- Le sommeil
- L'hydratation
- L'alimentation
- L'alcool
- Le tabac
- Le stress
- Le sexe et l'âge
- L'indice de masse corporelle
- Les facteurs environnementaux
- La pyramide des facteurs de risque

V. 2.0 21//04/2026

Prévention des blessures sportives

Programme :

- Ratio de charge et variabilité de la fréquence cardiaque
- Métaphore du coup de soleil
- Les blessures sportives : rappels anatomiques
- Au sein du muscle
- Au sein des tendons et fascias
- Au sein des ligaments
- Au sein des structures osseuses
- Au sein d'autres structures
- Avoir une scoliose, c'est être condamné à avoir mal au dos tout au long de sa vie?
- Courir est mauvais pour le dos ?
- Pour soulager une sciatalgie, il faut s'étirer ?
- Il ne faut surtout pas que les genoux dépassent les orteils lors d'un squat ?
- Quand on est enceinte, on ne peut pas faire de sport ?
- Les courbatures sont un bon indicateur d'efficacité d'une séance ?
- L'entraînement aux poids chez les jeunes limite leur croissance ?
- Certaines personnes ne sont pas faites pour pratiquer certains sports ?
- L'entrainement aux poids est dangereux voire impossible pour les personnes âgées ?
- Porter des charges lourdes est dangereux pour le dos
- Conclusion

V. 2.0 21//04/2026