

LICENCE STAPS - MENTION ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Semestre 5 ES

UED : DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES POUR L'ENTRAÎNEMENT À FINALITÉ DE PERFORMANCE

Techniques de réathlétisation

Présentation

: Après avoir défini le terme « Réathlétisation », précisé sa place dans le parcours de retour de blessure du sportif et déterminé les différents acteurs qui interviennent dans ce parcours, les étudiants aborderont les différentes blessures importantes dans le sport en fonction de la zone lésée (pieds, genoux, hanches, épaules, rachis ...) Par la suite, les étudiants mettront en place des protocoles de réathlétisation du moment de la blessure jusqu'à la reprise de compétition et au retour à la performance.

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 6h

Travaux Dirigés : 12h

Objectifs

être en mesure de mettre en place une planification / programmation en réathlétisation pour un sportif blessé, en fonction des spécificités de sa blessure.

Compétences visées

- > *Élaboration et planification de programmes, visant la performance d'une personne ou d'un groupe* : Être capable de planifier, programmer des contenus d'entraînement adaptés en fonction de chaque pathologie
- > *C Préparation physique : développement des capacités physiques générales et spécifiques* : Mettre en place des séances spécifiques de réathlétisation dans un but de retrouver des capacités physiques optimales

Descriptif

- > *Blessure, Rééducation Fonctionnelle, Réathlétisation, Réentraînement, Optimisation*
- > *Capacités Fonctionnelles, Qualités Physiques, Reprogrammation Motrice*
- > *Return to Play, Return to Sport, Return to Performance*

Bibliographie

Chirac M., La réathlétisation Les grands principes (2014), Édition INSEP

Grand JM., Rééducation et Réathlétisation Posturo-Fonctionnelle du pied (2022), Édition SAURAMPS MEDICAL

Taberner Matt et Col., Infographic: Progressing rehabilitation after injury: consider the 'control-chaos continuum' (2019)