

Mastère Spécialisé

Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives

Approuvé par la NBA





Mastère Spécialisé

Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/medecine/master/master-reeducation-readaptation-blessures-sportives

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Compétences

page 14

04

Direction de la formation

page 18

05

Structure et contenu

page 26

06

Méthodologie

page 32

07

Diplôme

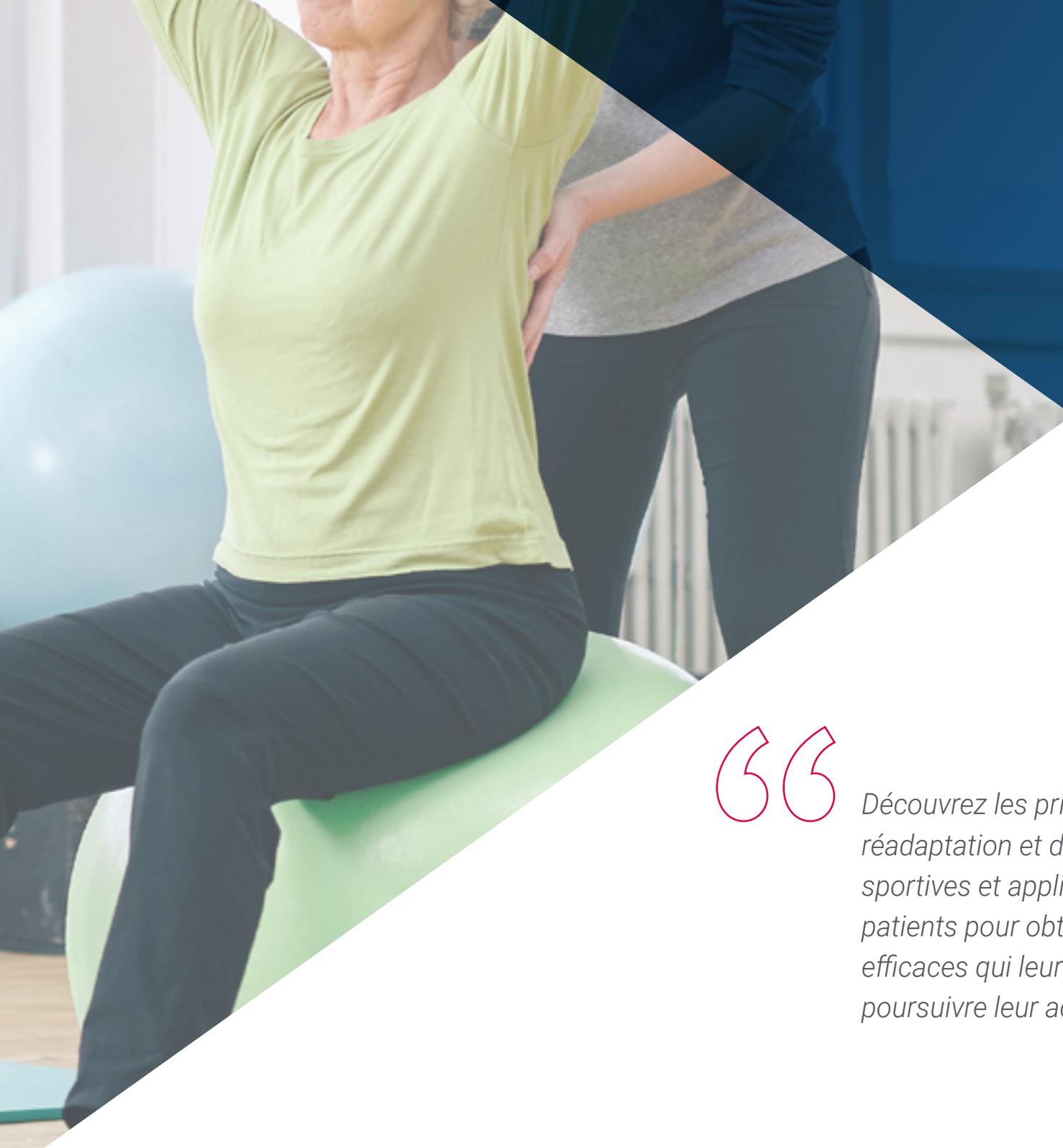
page 40

01

Présentation

Au quotidien, les sportifs de haut niveau peuvent être confrontés à différentes blessures qui nécessitent l'intervention de médecins rééducateurs, capables de réaliser leur réadaptation sportive. Pour cette raison, la spécialisation de ces professionnels de la santé dans les principales lésions qui peuvent affecter les professionnels dans leur pratique sportive est fondamentale pour atteindre une connaissance approfondie qui permet une récupération adéquate.





“

Découvrez les principaux outils de réadaptation et de réadaptation sportives et appliquez-les avec vos patients pour obtenir des récupérations efficaces qui leur permettent de poursuivre leur activité sportive”

La Médecine de Rééducation dans le domaine du sport est essentielle pour le rétablissement des athlètes d'élite, et des personnes pratiquant des activités sportives de haut niveau qui souffrent d'une blessure quelconque. La spécialisation dans les blessures les plus courantes, en tenant compte de la partie du corps où elles se produisent, est donc essentielle pour tous les médecins travaillant dans ce domaine. En partant de ce principe, TECH a conçu ce Mastère Spécialisé en Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives, dans le but de former tous ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances du travail de réhabilitation avec les athlètes, un programme créé par des experts en la matière et avec des années d'expérience dans le secteur.

Cette formation est unique dans le domaine, car elle est la première à intégrer la rééducation, la réadaptation, la récupération et la prévention, tant pour les blessures sportives qu'au niveau fonctionnel. Tout cela dans un seul programme de la plus haute qualité et créé par des professionnels ayant un grand impact dans ce domaine.

En outre, ce programme de formation présente une série de qualités qui donneront aux futurs étudiants une valeur ajoutée en termes de connaissances. Ainsi, les élèves apprendront les aspects nutritionnels, tels que l'importance de la consommation de produits phytochimiques et d'aliments riches en ces substances dans l'amélioration de l'état de santé, ainsi que dans la récupération biologique et, surtout, l'importance de l'eau et de l'hydratation en tant que partie essentielle tout au long du processus de récupération.

D'autre part, l'introduction de la méthode Pilates avec ses différentes variantes, tant en rééducation qu'en réadaptation, constitue une nouveauté en matière de formation de ce type. La spécialisation dans le *coaching* et les stratégies d'affaires est également très remarquable pour que le travail professionnel soit garanti de succès.

À TECH, nous nous sommes engagés à créer des contenus d'enseignement de grande qualité qui transforment aident les étudiant professionnels à succès, en respectant les plus hauts standards de qualité dans l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi ce Mastère Spécialisé vous propose un contenu riche qui vous aidera aux étudiants d' à atteindre l'élite de la médecine de réadaptation au niveau sportif.

Ce **Mastère Spécialisé en Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes de la Rééducation Sportive
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ◆ L'accent particulier dans les méthodologies innovantes en matière de Réadaptation Sportive
- ◆ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Plongez dans l'étude de ce Mastère Spécialisé de haut niveau et améliorez vos compétences dans le domaine de la récupération des blessures sportives"

“

Ce Mastère Spécialisé est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en Médecine de Rééducation, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université Technologique”

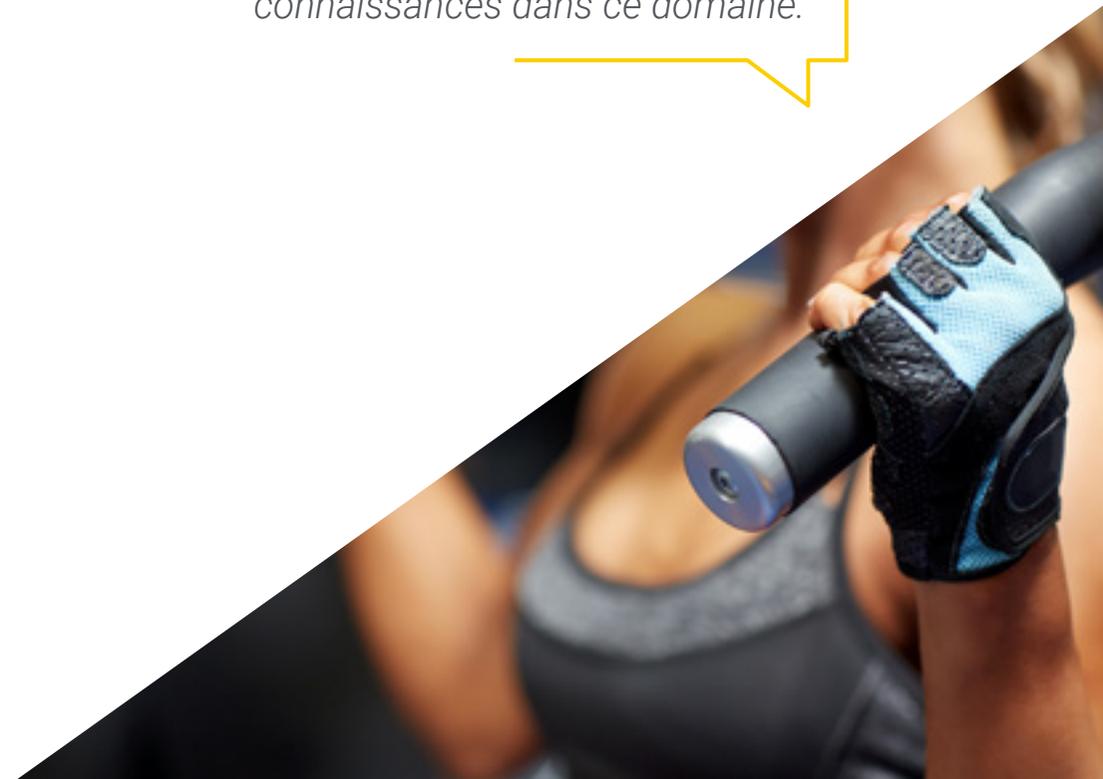
Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine médical et qui apportent leur expérience professionnelle, à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'apprentissage par les problèmes, grâce auquel le médecin devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du cursus universitaire. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant réalisé par des experts reconnus en matière de Rééducation et Réadaptation des Lésions Sportives, et disposant d'une grande expérience.

Le Mastère Spécialisé vous permet de vous exercer dans des environnements simulés qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner dans des situations réelles.

Ce Mastère Spécialisé 100% en ligne, vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine.



02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement des apprentissages théoriques et pratiques, afin que le médecin puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse la réadaptation physique visant à la réhabilitation sportive.



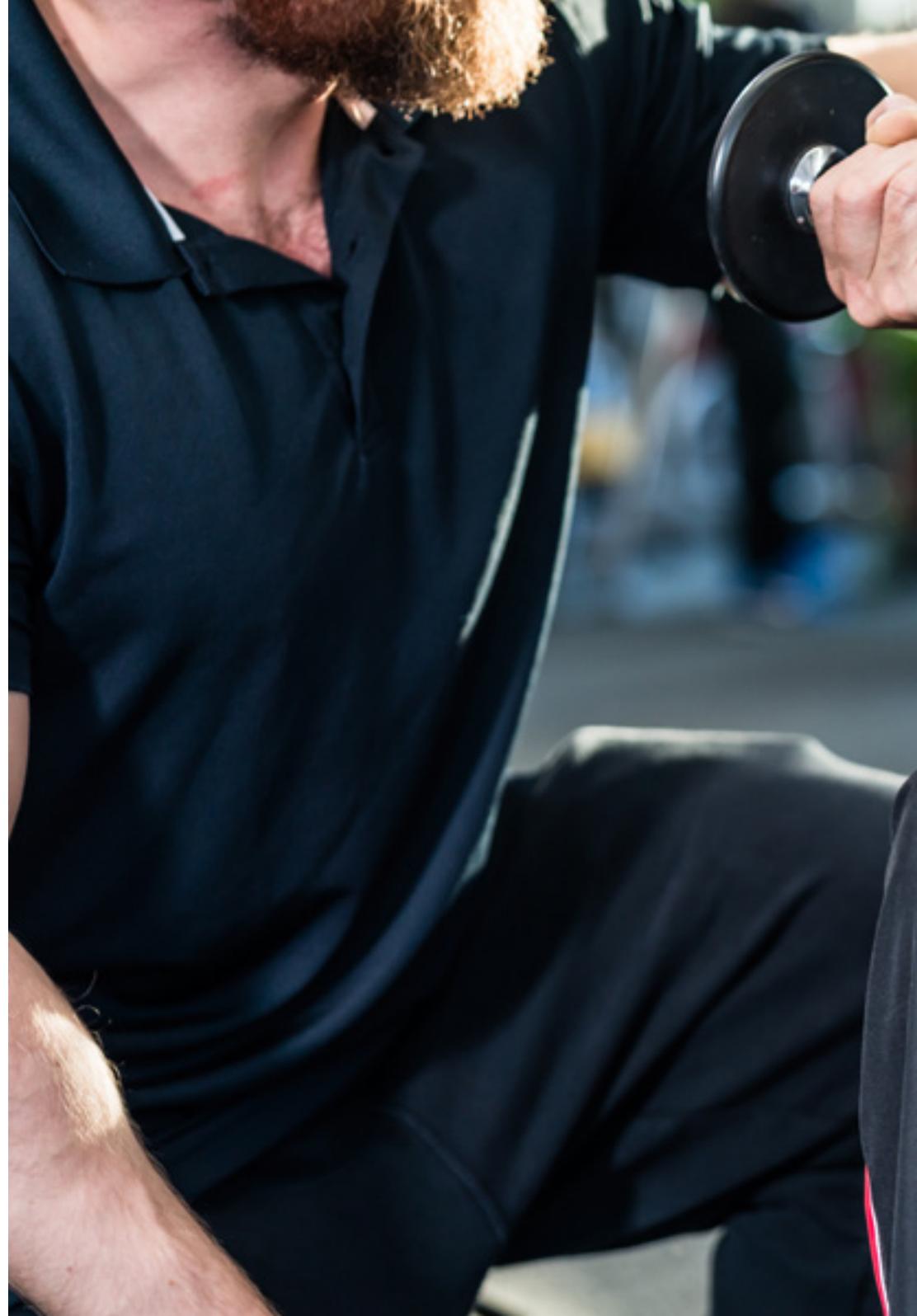
“

Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique et de vous aider à atteindre la réussite professionnelle" N'attendez plus et rejoignez-nous"



Objectifs généraux

- ◆ Acquérir des compétences en Réadaptation sportive, Prévention des Blessures et Récupération fonctionnelle
- ◆ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ◆ Concevoir à la fois un travail spécifique de réhabilitation et de récupération et un travail intégral individualisé
- ◆ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur ayant la plus grande incidence dans l'ensemble de la population
- ◆ Être capable de planifier des programmes de prévention, de rééducation et de réadaptation fonctionnelle
- ◆ Étudier en profondeur les caractéristiques des différents types de blessures les plus fréquemment subies par les sportifs de nos jours
- ◆ Évaluer les besoins nutritionnels du sujet et établir des recommandations nutritionnelles et des compléments alimentaires favorisant le processus de récupération
- ◆ Évaluer et contrôler le processus évolutif de la récupération et/ou de la réhabilitation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ◆ Acquérir des compétences et des capacités en matière de réadaptation, de prévention et de récupération, augmentant ainsi les possibilités professionnelles en tant qu'entraîneur personnel
- ◆ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain
- ◆ Améliorer la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'un travail global, visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure
- ◆ Utiliser des techniques de *Coaching* qui permettent d'aborder les aspects psychologiques généraux de l'athlète ou du sujet blessé afin de favoriser une approche efficace du travail d'entraînement personnel
- ◆ Comprendre le marketing comme un outil clé pour réussir la formation personnelle dans le domaine de la Réadaptation, la Prévention et la Récupération Fonctionnelle





Objectifs spécifiques

Module 1. Entraînement personnel

- ◆ Intégrer les concepts d'entraînement d'équilibre, cardiovasculaire, force, pliométrie, vitesse, agilité, etc. comme outil clé pour le personnel pour la prévention et la réadaptation des blessures
- ◆ Concevoir des programmes de formation individualisés en fonction des caractéristiques du sujet pour obtenir de meilleurs résultats

Module 2. Travail préventif pour la pratique du sport

- ◆ Identifier les facteurs de risque liés à la pratique d'une activité physique et sportive
- ◆ Utiliser différents types de matériels pour la planification de différents types d'exercices dans un programme d'entraînement personnalisé
- ◆ Apprendre les exercices de la méthode pilates avec différents types de machines conçues fondamentales dans le travail préventif
- ◆ Voir le *Stretching* et la Rééducation Posturale comme méthodes essentielles pour la prévention des blessures et des altérations de l'appareil locomoteur

Module 3. Structure de l'appareil locomoteur

- ◆ Gérer les différents concepts anatomiques: axes, plans et position anatomique
- ◆ Différencier les différents éléments constituant l'appareil locomoteur
- ◆ Voir les processus de fonctionnement de l'appareil locomoteur actif et passif intégré

Module 4. Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique

- ◆ Utiliser la biomécanique du mouvement comme outil clé dans le processus de prévention et de réadaptation
- ◆ Préciser l'importance de réaliser une évaluation nutritionnelle, biochimique, génétique et de la qualité de vie, de la période initiale à la fin du processus
- ◆ Évaluer les différents paramètres liés à la condition physique: force, vitesse, souplesse, endurance
- ◆ Détecter les anomalies qui entravent ou empêchent un processus correct de Récupération/Réhabilitation

Module 5. Blessures courantes chez les athlètes

- ◆ Préciser l'étiologie des lésions les plus fréquentes survenant dans la pratique sportive
- ◆ Identifier les causes des principales blessures dans le sport
- ◆ Distinguer les différents types de blessures: tendon, muscle, os, ligament et articulation

Module 6. L'exercice pour la réadaptation des Blessures Sportives

- ◆ Faire de l'exercice et de l'activité physique une stratégie d'amélioration de la santé
- ◆ Classer les différents types d'exercices en fonction de la planification de l'entraînement personnalisé à réaliser
- ◆ Différencier les différents types d'exercices physiques spécifiques en fonction des muscles ou groupes de muscles à réadapter
- ◆ Gérer les différentes techniques qui sont appliquées dans le traitement des blessures produites dans la pratique sportive
- ◆ Utiliser la rééducation proprioceptive dans tous les processus de Réhabilitation et de récupération, pour réduire la prévalence de la récurrence des blessures
- ◆ Planifier et concevoir des programmes et des protocoles spécifiques ayant des effets préventifs
- ◆ Gérer les différents types de sports et les pratiques sportives essentielles en tant que coadjuvants pendant le processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération



Module 7. Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur

- ◆ Analyser la gravité des pathologies ligamentaires et leur évaluation pour une réhabilitation optimale et plus efficace
- ◆ Se concentrer sur l'analyse des pathologies articulaires en raison de leur forte incidence au niveau sportif
- ◆ Examiner les pathologies les plus courantes qui se produisent habituellement dans la colonne vertébrale
- ◆ Évaluer la douleur comme un élément à prendre en compte dans le diagnostic d'une lésion plus ou moins importante

Module 8. Exercice pour la récupération fonctionnelle

- ◆ Analyser les différentes possibilités offertes par l'entraînement fonctionnel et la rééducation avancée
- ◆ Appliquer la méthode Pilates comme un système intégral pour la réhabilitation de l'appareil locomoteur dans le cadre d'une récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier des exercices et des programmes de Pilates spécifiques pour les différentes zones de l'appareil locomoteur avec et sans appareil

Module 9. Nutrition pour la Réadaptation et la Récupération Fonctionnelle

- ◆ Aborder le concept de nutrition intégrale comme un élément clé dans le processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ◆ Distinguer les différentes structures et propriétés des macronutriments et des micronutriments
- ◆ Donner la priorité à l'importance de l'apport en eau et de l'hydratation dans les processus de récupération
- ◆ Analyser les différents types de substances phytochimiques et leur rôle essentiel dans l'amélioration de l'état de santé et la régénération de l'organisme

Module 10. Coaching et business de l'entraîneur personnel

- ◆ Acquérir et comprendre les différentes habitudes et modes de vie sains, ainsi que leurs possibilités de mise en œuvre
- ◆ Appliquer des stratégies de motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans le processus de réhabilitation sportive et de récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier et concevoir des espaces qui favorisent un meilleur développement du travail spécifique de formation personnelle à effectuer
- ◆ Comprendre le processus d'entraînement personnel dans lequel, la relation avec le client et le *feedback* d'information sont fondamentaux dans le processus



Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous positionner dans l'élite professionnelle”

03

Compétences

Après avoir réussi les évaluations du Mastère Spécialisé en Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires pour une pratique de qualité et actualisée basée sur la méthodologie d'enseignement la plus innovante.



TRAINER



“

*Ce programme vous permettra d'acquérir
les compétences nécessaires pour être
plus brillant dans votre travail quotidien”*



Compétence générale

- ♦ Planification et exécution de programmes de réhabilitation visant à la réadaptation sportive et à la récupération fonctionnelle des sportifs blessés

“

Renforcez vos compétences grâce à notre formation de grande qualité et donnez un coup de fouet à votre carrière”





Compétences spécifiques

- ◆ Connaître les particularités de l'entraînement personnel adapté à chaque personne et concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction des besoins des sportifs
- ◆ Planifier des exercices spécifiques pour chaque séance d'entraînement, en utilisant des machines pour l'entraînement fonctionnel ou des techniques Pilates
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de l'appareil locomoteur
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de la biomécanique du mouvement et l'appliquer dans le processus de de la réhabilitation
- ◆ Connaître et identifier les principales blessures sportives
- ◆ Concevoir et réaliser des sessions de formation personnalisées
- ◆ Identifier les principales pathologies articulaires et ligamentaires
- ◆ Planifier des exercices de réadaptation en appliquant la méthode pilates pour la réhabilitation de l'appareil locomoteur
- ◆ Créer des régimes nutritionnels adaptés aux besoins de chaque athlète et tenant compte de leur type de blessure
- ◆ Appliquer les techniques de *Coaching* à l'entraînement personnel et appliquer la motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans la récupération de l'athlète

04

Direction de la formation

Le corps enseignant est composé d'experts en Entraînement personnel jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une longue expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous d'aider à donner un coup de pouce à votre profession. Pour cela, ils ont élaboré ce Mastère Spécialisé avec les dernières mises à jour dans ce domaine qui permettront de vous formation et de développer vos compétences dans ce secteur.



“

Apprenez auprès des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”

Directeur Invité International

Isaiah Covington est un coach de performance hautement qualifié qui possède une vaste expérience dans le traitement et la prise en charge d'une variété de blessures chez les athlètes d'élite. En fait, sa carrière professionnelle s'est orientée vers la **NBA**, l'une des ligues sportives les plus importantes au monde. Il est l'**entraîneur de performance des Bolton Celtics**, l'une des équipes les plus importantes de la Conférence de l'Est, avec la plus grande projection aux États-Unis.

Son travail dans une ligue aussi exigeante l'a amené à se spécialiser dans l'optimisation du **potentiel physique et mental** des joueurs. Son expérience passée avec d'autres équipes, comme les Golden State Warriors et les Santa Cruz Warriors, a été déterminante. Cela lui a également permis de travailler sur les blessures sportives, en se concentrant sur la **prévention et la rééducation** des blessures les plus courantes chez les athlètes d'élite.

Sur le plan universitaire, il s'est intéressé à la kinésiologie, aux sciences de l'exercice et au sport de haut niveau. Cela l'a amené à exceller de manière prolifique dans la NBA, en travaillant au quotidien avec certains des joueurs de basket les plus importants et des équipes d'entraîneurs les plus importantes au monde.



M. Covington, Isaiah

- Entraîneur de performance des Golden State Warriors
- Entraîneur principal de performance des Santa Cruz Warriors
- Entraîneur de performance aux Pacers Sports & Entertainment
- Licence en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université du Delaware
- Spécialisation en Gestion de l'Entraînement
- Master en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université de Long Island
- Master en Sport de Haut Niveau de l'Université Catholique d'Australie

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Directeur Invité International

Le Docteur Charles Loftis est un spécialiste renommé qui travaille comme **thérapeute de la performance sportive** pour les **Portland Trail Blazers de la NBA**. Son impact sur la première ligue mondiale de basket-ball a été considérable, car il a apporté une expertise reconnue dans la création de programmes de force et du conditionnement.

Avant de rejoindre les Trail Blazers, il était l'entraîneur en chef de musculation et de conditionnement des Wolves de l'Iowa, où il a mis en place et supervisé le développement d'un programme complet pour les joueurs. En fait, son expérience dans le domaine de la performance sportive a commencé avec la création de XCEL Performance and Fitness, dont il était le fondateur et l'entraîneur principal. Charles Loftis y a travaillé avec un large éventail d'athlètes pour développer des programmes de force et du conditionnement, ainsi que pour la **prévention et la rééducation des blessures sportives**.

Sa formation universitaire dans le domaine de la chimie et de la biologie lui donne une perspective unique sur la science qui sous-tend la performance sportive et la thérapie physique. À ce titre, il est détenteur des titres CSCS et RSCC de l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement (NSCA), qui reconnaissent ses connaissances et ses compétences dans ce domaine. Il est également certifié en PES (Spécialiste de l'Amélioration des Performances), en CES (Spécialiste des Exercices Correctifs) et en aiguilles sèches.

Dans l'ensemble, le Docteur Charles Loftis est un membre essentiel de la communauté de la NBA, travaillant directement avec la force et la performance des athlètes d'élite, ainsi qu'avec la prévention et la réhabilitation nécessaires de diverses blessures sportives.



Dr Loftis, Charles

- Entraîneur en chef de la force et du conditionnement pour les Iowa Wolves
- Fondateur et entraîneur en chef de XCEL Performance and Fitness
- Entraîneur en chef des performances de l'équipe masculine de basket-ball de l'Oklahoma Christian University
- Thérapeute physique à Mercy
- Docteur en Thérapie Physique de l'Université de Langston
- Licence en Chimie et Biologie de l'Université de Langston

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Direction



Dr González Matarín, Pedro José

- Docteur en Sciences de la Santé
- Diplôme d'Enseignant en Éducation Physique
- Master en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- Master en Médecine Régénérative
- Maîtrise en Activité Physique et Santé
- Master en Diététique
- Études supérieures en Obésité
- Troisième cycle en Nutrition et Diététique
- Troisième cycle en Médecine Génomique, Pharmacogénétique et Nutriginétique
- Professeur Engagé Docteur et Université Privée (DEVA)
- PDI collaborateur à UNIR, VIU, UOC et TECH



05

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une formation actuelle en matière d'entraînement personnel, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le mieux adapté du marché actuel. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”

Module 1. Entraînement personnel

- 1.1. Entraînement personnel
- 1.2. Entraînement à la flexibilité
- 1.3. Entraînement et Endurance cardio-respiratoire
- 1.4. Entraînement core-training
 - 1.4.1. Musculation core-training
 - 1.4.2. Formation aux systèmes de stabilisation
 - 1.4.3. Science fondamentale et formation
 - 1.4.4. Lignes directrices pour la formation de base
 - 1.4.5. Conception du programme de formation de base
- 1.5. Entraînement de l'équilibre
- 1.6. Entraînement pliométrique
 - 1.6.1. Principes de l'entraînement pliométrique
 - 1.6.2. Conception d'un programme d'entraînement pliométrique
- 1.7. Entraînement de la vitesse et de l'agilité
- 1.8. Entraînement en force
- 1.9. Concevoir des programmes intégrés pour une performance optimale
- 1.10. Modalités d'exercice

Module 2. Travail préventif pour la pratique du sport

- 2.1. Facteurs de risque dans le sport
- 2.2. Travail d'exercice en *Mat*
- 2.3. *Reformer* et *Cadillac*
- 2.4. *Silla Wunda*
- 2.5. *Stretching* Global Actif et Rééducation Posturale Globale
- 2.6. *Fitball*
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Medicine Ball* et *Kettlebells*

- 2.10. *Thera Band*
 - 2.10.1. Avantages et propriétés
 - 2.10.2. Exercices individuels
 - 2.10.3. Exercices en binôme
 - 2.10.4. Programme d'entraînement

Module 3. Structure de l'appareil locomoteur

- 3.1. Position anatomique, axes et plans
- 3.2. Os
- 3.3. Articulations
 - 3.3.1. Étiologie
 - 3.3.2. Synarthrose
 - 3.3.3. Amphiarthrose
 - 3.3.4. Diarthrose
- 3.4. Cartilage
- 3.5. Tendons et Ligaments
- 3.6. Muscles squelettiques
- 3.7. Développement du système musculo-squelettique
- 3.8. Les composants du système musculo-squelettique
- 3.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
- 3.10. Contraction musculaire
 - 3.10.1. Fonctionnement de la contraction musculaire
 - 3.10.2. Types de contraction musculaire
 - 3.10.3. Bioénergétique musculaire

Module 4. Évaluation Médicale en *Fitness*, Fonctionnelle et Biomécanique

- 4.1. Anatomie et Kinésiologie
- 4.2. Science du mouvement humain
- 4.3. Biomécanique Appliquée
- 4.4. La consultation initiale du client

- 4.5. Évaluation des mouvements fonctionnels
 - 4.5.1. Détection, test et évaluation des mouvements
 - 4.5.2. *Functional Movement Screen* (FMS)
 - 4.5.3. Évaluation sélective du mouvement fonctionnel
 - 4.5.4. Essais spécifiques de performance fonctionnelle
- 4.6. Évaluation Nutritionnelle, Génétique, Biochimique et de la Qualité de Vie
- 4.7. Biomécanique
 - 4.7.1. Principes fondamentaux de la biomécanique
 - 4.7.2. Biomécanique du mouvement humain
 - 4.7.3. Contrôle musculaire du mouvement
 - 4.7.4. Biomécanique des exercices de résistance
- 4.8. Évaluation de la condition physique
- 4.9. Détection et stratification des risques

Module 5. Blessures courantes chez les athlètes

- 5.1. Blessures à l'épaule dans le sport
 - 5.1.1. Aspects pertinents de l'épaule
 - 5.1.2. Blessures et troubles aigus et chroniques liés à l'instabilité de l'épaule
 - 5.1.3. Lésions de la clavicule
 - 5.1.4. Lésions nerveuses dans la région de l'épaule
 - 5.1.5. Lésions du plexus brachial
- 5.2. Blessures au bras
- 5.3. Les blessures du coude dans le sport
- 5.4. Blessures de l'avant-bras, du poignet et de la main dans le sport
- 5.5. Blessures à la tête et au visage dans le sport
- 5.6. Blessures de la gorge, de la poitrine et de l'abdomen dans le sport
- 5.7. Blessures du dos et de la colonne vertébrale dans le sport
 - 5.7.1. Aspects relatifs au dos et à la colonne vertébrale
 - 5.7.2. Diagnostic du mal de dos
 - 5.7.3. Lésions du cou et de la région cervicale
 - 5.7.4. Lésions de la région thoracique et lombaire

- 5.8. Blessures de l'articulation de la hanche, du bassin et de l'aîne dans le sport
- 5.9. Blessures de la cuisse, du genou et de la jambe dans le sport
- 5.10. Blessures de la cheville et du pied dans le sport

Module 6. L'exercice pour la réadaptation des Blessures Sportives

- 6.1. L'activité physique et l'exercice physique pour améliorer la santé
- 6.2. Classification et critères de sélection des exercices et mouvements
- 6.3. Principes de l'entraînement sportif
 - 6.3.1. Principes biologiques
 - 6.3.1.1. Unité fonctionnelle
 - 6.3.1.2. Multilatéralité
 - 6.3.1.3. Spécificité
 - 6.3.1.4. Surcharge
 - 6.3.1.5. Super compensation
 - 6.3.1.6. Individualisation
 - 6.3.1.7. Continuité
 - 6.3.1.8. Progression
 - 6.3.2. Principes pédagogiques
 - 6.3.2.1. Transfert
 - 6.3.2.2. Efficacité
 - 6.3.2.3. Stimulation volontaire
 - 6.3.2.4. Accessibilité
 - 6.3.2.5. Périodisation
- 6.4. Techniques appliquées au traitement des blessures sportives
- 6.5. Protocoles d'action spécifiques
- 6.6. Phases du processus de récupération organique et de récupération fonctionnelle
- 6.7. Conception d'exercices préventifs
- 6.8. Exercices physiques spécifiques par groupes de muscles

- 6.9. Rééducation proprioceptive
 - 6.9.1. Bases de l'entraînement proprioceptif et kinesthésique
 - 6.9.2. Conséquences proprioceptives des blessures
 - 6.9.3. Développement de la propriété sportive
 - 6.9.4. Matériaux pour le travail de la proprioception
 - 6.9.5. Phases de la rééducation proprioceptive
- 6.10. La pratique et l'activité sportives pendant le processus de récupération

Module 7. Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur

- 7.1. Cervicalgie, Dorsalgie et Lombalgie
- 7.2. Scoliose
- 7.3. Hernie discale
- 7.4. Tendinite de l'épaule
- 7.5. Épicondylite
 - 7.5.1. Épidémiologie
 - 7.5.2. Anatomie pathologique
 - 7.5.3. Clinique
 - 7.5.4. Diagnostic
 - 7.5.5. Traitement
- 7.6. Arthrose de la hanche
- 7.7. Gonarthrose
- 7.8. Fasciite plantaire
 - 7.8.1. Conceptualisation
 - 7.8.2. Facteurs de risque
 - 7.8.3. Symptomatologie
 - 7.8.4. Traitements
- 7.9. *Hallux Valgus* et le pied plat
- 7.10. Entorse de la cheville



Module 8. Exercice pour la récupération fonctionnelle

- 8.1. Entraînement fonctionnel et réadaptation avancée
 - 8.1.1. Fonction et réadaptation fonctionnelle
 - 8.1.2. Proprioception, récepteurs et contrôle neuromusculaire
 - 8.1.3. Système nerveux central: intégration du contrôle moteur
 - 8.1.4. Principes de la prescription d'exercices thérapeutiques
 - 8.1.5. Restauration de la proprioception et du contrôle neuromusculaire
 - 8.1.6. Le modèle de réadaptation en 3 phases
- 8.2. La science du Pilates pour la Rééducation
- 8.3. Principes de la méthode Pilates
- 8.4. Intégration du Pilates dans la rééducation
- 8.5. Méthodologie et équipement nécessaires à une pratique efficace
- 8.6. La colonne cervicale et thoracique
- 8.7. La colonne lombaire
- 8.8. L'épaule et la hanche
- 8.9. Le genou
- 8.10. Le pied et la cheville

Module 9. Nutrition pour la Réadaptation et la Récupération Fonctionnelle

- 9.1. La nutrition intégrale comme élément clé de la prévention et de la récupération des blessures
- 9.2. Glucides
- 9.3. Protéines
- 9.4. Graisses
 - 9.4.1. Saturées
 - 9.4.2. Insaturées
 - 9.4.2.1. Monoinsaturées
 - 9.4.2.2. Polyinsaturées
- 9.5. Vitamines
 - 9.5.1. Hydrosolubles
 - 9.5.2. Liposolubles
- 9.6. Minéraux
 - 9.6.1. Macrominéraux
 - 9.6.2. Microminéraux

- 9.7. Fibre
- 9.8. Eau
- 9.9. Phytochimiques
 - 9.9.1. Phénols
 - 9.9.2. Thiols
 - 9.9.3. Terpènes
- 9.10. Compléments alimentaires pour la prévention et la récupération fonctionnelle

Module 10. Coaching et *business* de l'entraîneur personnel

- 10.1. Les débuts de l'entraîneur personnel
- 10.2. Coaching pour l'entraîneur personnel
- 10.3. L'entraîneur personnel en tant que promoteur de l'exercice et les effets sur la santé, et les performances
 - 10.3.1. Les principes de base de l'exercice physique
 - 10.3.2. Réponses à l'exercice aigu
 - 10.3.3. Effets de l'exercice sur la performance
 - 10.3.3.1. Résistance
 - 10.3.3.2. Force et puissance
 - 10.3.3.3. Équilibre
 - 10.3.4. Les effets de l'exercice sur la santé
 - 10.3.4.1. Santé physique
 - 10.3.4.2. Santé mentale
- 10.4. Nécessité d'un changement de comportement
- 10.5. L'entraîneur personnel et la relation avec le client
- 10.6. Outils de motivation
 - 10.6.1. Enquête appréciative
 - 10.6.2. Entretien de motivation
 - 10.6.3. Construire des expériences positives
- 10.7. Psychologie pour l'entraîneur personnel
- 10.8. La carrière de l'entraîneur personnel
- 10.9. Conception et entretien des installations et des matériaux

06

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***le Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les étudiants qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.

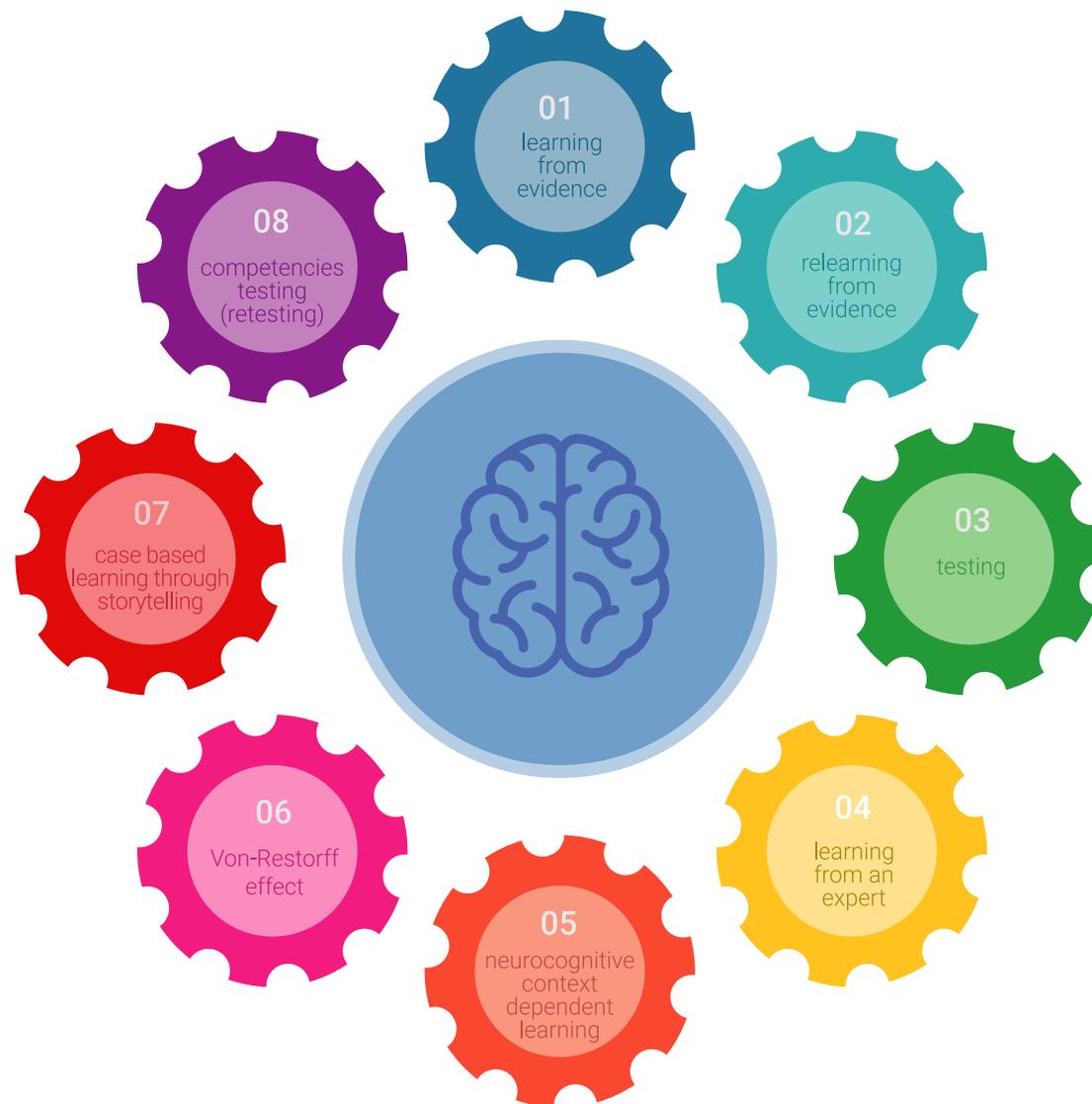


Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

Le professionnel apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe qui facilitent l'apprentissage immersif.



À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

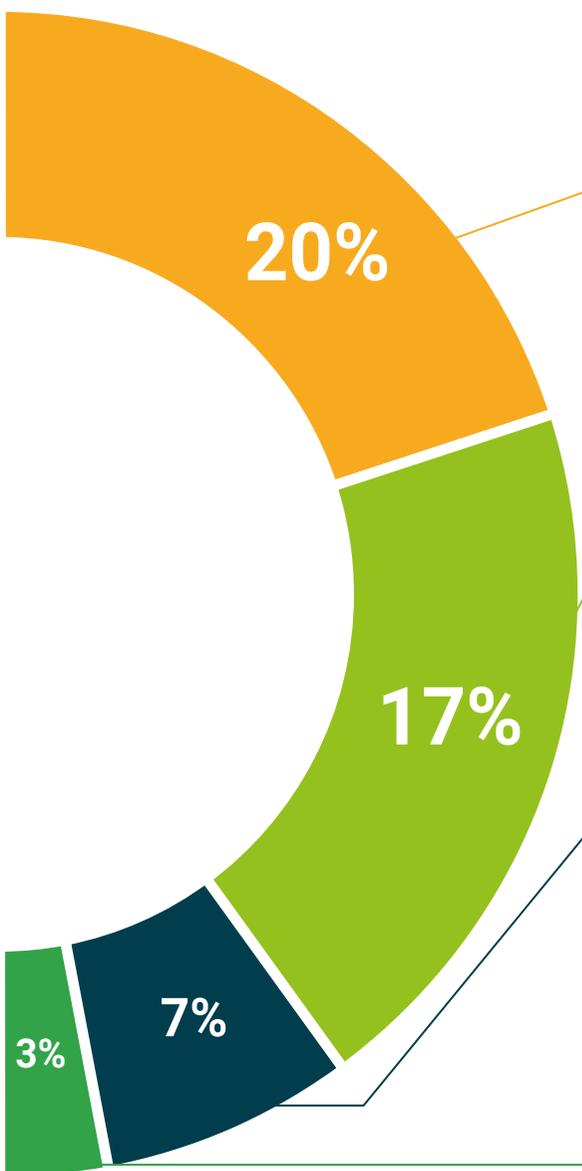
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

*Complétez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir à
vous soucier des déplacements ou des
contraintes administratives”*

Ce **Mastère Spécialisé en Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives** ontient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception le diplôme de **Mastère Spécialisé** par **TECH Université technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Mastère Spécialisé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives**

N.º d'heures officielles: **1.500 h.**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

tech université
technologique

Mastère Spécialisé

Rééducation et
Réadaptation des
Blessures Sportives

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé

Rééducation et Réadaptation des Blessures Sportives

Approuvé par la NBA

