

# Formation Continue Performance

## FC PHYSIQUE module 3

### Prévention et réathlétisation

#### Objectif Général :

- Limiter les risques de blessures.
- Planifier le retour à l'entraînement.



#### Objectifs Intermédiaires :

- Prendre en charge les facteurs limitants de la performance.
- Prévenir les risques de blessures.
- Prendre en charge le retour à l'entraînement.

#### Formateur(s) :

• **Davy ROY**, Préparateur physique. Diplômé HACUMESE.

• **Antoine LOCURATOLO**, Diplômé BEMF - DU en préparation physique Dijon.

• **Gwenaëlle CAILLE**, Kinésithérapeute – Intervenante au DEJEPS Gymnastique.

Nb de Participants : 20 maxi

Date(s) : **vendredi 26 octobre 2018**

**samedi 27 octobre 2018**

**dimanche 28 octobre 2018**

#### Public :

Entraîneurs FFG, bénévoles, salariés, multi-disciplines, clubs, pôles

Durée : 15h

Lieu : Paris XV

Tarif : **225 €.**  
Financement possible par les OPCA.

Code Formation : FC.PHYS.3

Inscription : via le site du CRIFGYM : [cliquez ici](#)

Avant le : **5 octobre 2018**

#### Éléments de programme :

- Quelles traumatologies fréquentes en gymnastique ?
- Comment les appréhender à l'entraînement et en compétition ?
- Comment réaliser un strap, méthodes et outils ?
- Comment limiter les risques de blessures ?
- Comment intégrer les techniques de récupération ?
- Comment prendre soin de ses mains, prévention et traitement des phlyctènes ?
- Comment favoriser le retour à l'entraînement et à la compétition ?

#### Méthode pédagogique :

Apports théoriques et mise en situation pédagogique.

#### Modalité d'évaluation / certification finale :

Production de documents écrits. Conception et animation d'une séquence d'apprentissage sur un thème donné.