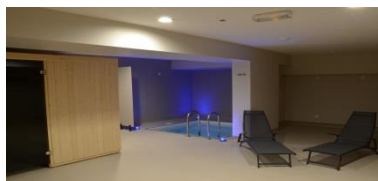


# PROGRAMME DE FORMATION 2020

## *PREVENTION DES RISQUES DE BLESSURE*

### *« DETECTION DE PROFILS A RISQUE » (DPR®)*



### Description du module :

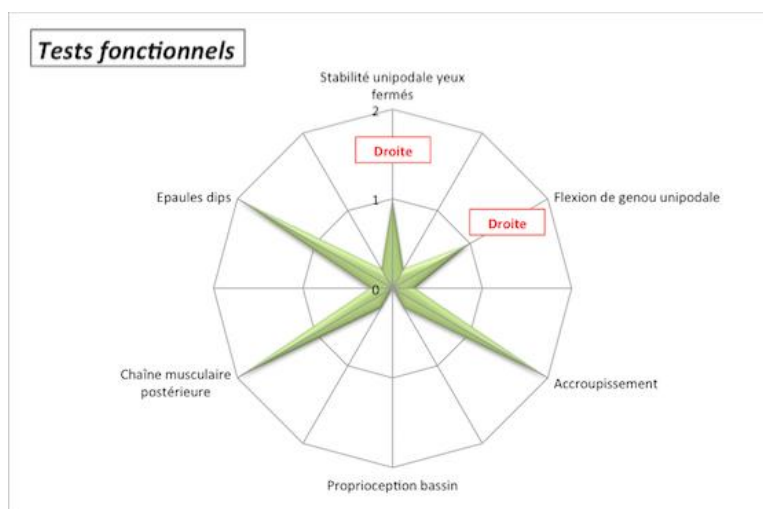
Le module Détection de Profils à Risque (DPR) est une formation destinée à la **prévention du risque de blessure** pour le sportif.

Il s'adresse à tous les professionnels qui, dans leur pratique quotidienne, sont amenés à prendre en charge des sportifs et qui souhaitent améliorer la qualité de leur intervention. Cette formation vous permet d'anticiper les potentiels risques de blessures en disposant d'un outil concret d'évaluation : **Le test DPR**.

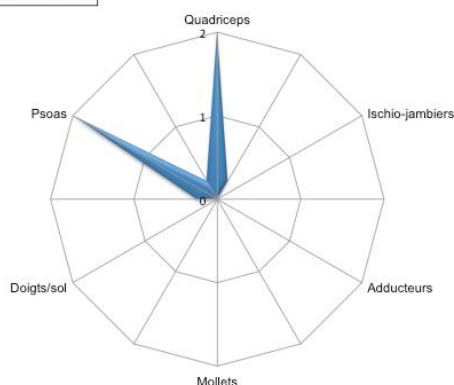
Le test DPR comprend une série de 26 tests qui permettent d'obtenir le bilan complet d'un sportif sur les aspects fonctionnels, de force et de souplesse. En 1h30, vous dresserez une véritable **cartographie posturale et musculaire de votre patient**.

Ces 26 tests, **se référant à la littérature scientifique et à des protocoles expérimentés sur plusieurs compétitions internationales**, vous permettent de vous appuyer sur des interprétations fiables. Le rapport qui découle du test peut donc permettre de **comprendre l'origine des blessures** à travers les **anomalies** et **déséquilibres** détectés.

### Exemple de composantes du test



**Tests de souplesse**  
**Membre Inférieur - Tronc**



Exemple de résultat :

**Scores des tests**

	Tests fonctionnels			Tests de force			Tests de souplesse		
	Membres inférieurs	Tronc	Membres supérieurs	Membres inférieurs	Tronc	Membres supérieurs	Membres inférieurs	Tronc	Membres supérieurs
Score	2	2	4	1	2	3	3	2	5
Score Total	8			6			10		

**Score total (/100 points)**

46

<80	Normaux	Travail d'entretien
60 à 79	Insuffisant	Travail de corrections
<59	Risque de blessure	Réathlétisation spécifique

Avec le rapport du test, le professionnel peut ainsi orienter le sportif vers une phase de rééquilibrage musculaire et/ou de correction d'anomalies posturales et fonctionnelles.

***Exemple du score obtenu au Test DPR (coureur à pied préparant un marathon – blessures multiples aux membres inférieurs depuis 2010)***

Par conséquent, cette formation DPR s'inscrit littéralement dans une démarche cohérente de prévention mettant en lumière deux objectifs principaux :

- Objectiver les risques de blessures
- Mettre en œuvre des stratégies pour diminuer ses risques avant toute préparation physique spécifique.

### Détail des objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les stagiaires devront :

- Connaître les 26 tests compris dans le test DPR ainsi que ces contraintes opérationnelles (**accès à différentes machines de musculation et investissement dans un dynamomètre manuel**)
- Savoir faire passer les tests en respectant la séquence de réalisation, et les consignes de sécurité
- Savoir prendre en main **l'application REATHLETIC®** mise à disposition à la fin du module qui vous permet de réaliser les tests et pouvoir envoyer/imprimer dans l'immédiat les interprétations.
- Préparer l'automatisation des résultats (**réalisation du rapport**)
- Savoir interpréter le rapport final du DPR
- **Savoir orienter la phase de rééquilibrage musculaire et de corrections d'anomalies posturales et fonctionnelles**
- Connaître les **différentes « routines » de prévention** en fonction des sports et pathologies associées.

### Programme du module :

#### **CHAPITRE 1 : INTRODUCTION**

- 1.1 Présentation de la structure
- 1.2 La Philosophie en matière de détection de prévention du risque de blessure chez le sportif
- 1.3 Intérêts d'une évaluation du profil à risques pour le sportif

#### **CHAPITRE 2 : LE TEST DPR – MISE EN PRATIQUE TERRAIN : THEORIE / PRATIQUE ET OBSERVATION**

- 2.1 Présentation de la méthodologie globale d'évaluation du DPR
- 2.2 Les tests fonctionnels
- 2.3 Les tests de souplesse
- 2.4 Les tests de force
- 2.5 Pratique de tous les participants au test

#### **CHAPITRE 3 : LE TRAITEMENT DES DONNEES DU TEST**

- 3.1 Présentation de la matrice d'exploitation des données
- 3.2 Utilisation de la matrice des données
- 3.3 De la matrice des données au rapport final : présentation de la procédure
- 3.4 Utilisation du rapport final du DPR

## **CHAPITRE 4 : L'UTILISATION PRATIQUE DES DONNEES**

- 4.1 Confrontations des expériences
- 4.2 Développement des qualités physiques utilisées en rééquilibrage
- 4.3 Planification de la phase de rééquilibrage
- 4.4 Planification-type de préparation physique spécifique : cas du ski, du vélo et du trail
- 4.5 Bilan de fin de formation

### **Durée du module :**

- 2 jours de formation pour un total d'environ 16h

### **Niveau requis pour la formation :**

- Cette formation est dédiée aux professionnels du monde du sport et de la santé dûment diplômés
- Elle nécessite des connaissances et compétences en matière d'anatomie, physiologie et biomécanique du sport, et ne peut à ce titre pas s'adresser à des étudiants n'ayant pas complété leur cursus
- Les diplômes permettant l'accès à la formation (sans que la liste soit exhaustive) sont : Médecine générale/Médecine sportive, Kinésithérapie, Ostéopathie, Master 2, Master, Licence STAPS mention entraînement sportif, DEUST métiers de la forme, Brevets d'Etat de Niveau 1 et 2...
- Les stagiaires ayant obtenu leur diplôme dans les 12 mois précédents la formation bénéficient de -25 % sur le prix de la formation.

### **Coût de la formation :**

- Pour les professionnels en activité : 795€ TTC (TVA 20%)

*FORMATION AGREE FIFPL et OGDPC*