

**Tim Gabbett, PhD**

*« Gestion de la charge-s'entraîner plus et plus intelligemment »*

### *Programme*

**Titre de la formation : « Gestion de la charge-s'entraîner plus et plus intelligemment »**

**Intervenant :** Tim Gabbett

**Public concerné, particularités et copyright**

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état ou tout autre professionnel de santé ainsi qu'aux préparateurs physiques et entraîneurs sportifs.

La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Le nombre maximum de participants est de 30 personnes (minimum de 15).

**Objectifs de la formation :**

Au terme de la journée les participants sauront, faire la relation entre la charge de travail et les blessures, connaîtront comment se sont développés les modèles de prédiction de blessure ainsi que leur précision, découvrirons une nouvelle approche dans l'établissement de la charge de travail, saurons établir des plans de retour à l'entraînement, au jeu puis à la compétition et découvrirons les effets protecteurs de l'entraînement.

**Moyen et support pédagogique :**

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examen, bandes élastiques, haltères, tape...), accès à terrain et salle de sport.

**Évaluation et certificat de la participation à la formation :**

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours. La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

**Durée de la formation : 14H00**

***Déroulé de la formation :***

**Jour 1**

9h-10h : Qu'est-ce qu'est réellement la gestion de la charge ?

*Cette session donnera l'opportunité aux praticiens de discuter des concepts autour de la gestion de la charge and ce que cela représente dans leurs pratiques.*

10h-10h30 : La meilleure manière de monitorer la charge (partie 1)

*Dans cette session les travaux (et controverses) les plus récents sur le monitoring de l'entraînement seront abordés.*

10h30-11h : pause

11h-12h : La meilleure manière de monitorer la charge (partie 2)

*Dans cette session les travaux (et controverses) les plus récents sur le monitoring de l'entraînement seront abordés.*

12h-13h : Faire le suivi avec un minimum de ressource

*Dans cette session, Tim démontrera comment les coaches peuvent monitorer l'entraînement de leurs athlètes, même s'ils ont peu de ressources à leur disposition.*

13h-14h : Déjeuner

14h-15h : Mise en pratique du suivi

*Apporter vos ordinateurs portables ou tablettes ! Dans cette session, les participants vont utiliser les techniques vues précédemment pour écrire leurs propres programmes.*

15h-15h30 : Pause

15h30-16h30 : S'entraîner plus et plus intelligemment.

*Cette session mettra en avant les dernières preuves sur le fait que s'entraîner plus dur est en fait plus intelligent !*

16h30-17h : Discussion ouverte.

17h-18h : Petite session d'entraînement et/ou apéro !

## **Jour 2**

8h30-9h15 : Faire la différence dans le sport d'élite.

*Cette session discutera de la manière dont les coaches, entraîneurs, préparateurs physiques et les chercheurs peuvent développer un programme avec une approche centrée sur l'athlète.*

9h15-10h15 : Suivi de charge. Ce n'est pas que le « ratio » !

*Dans cette session, les travaux les plus récents sur le suivi de l'entraînement seront discutés. Un entraînement par étape (plutôt que juste un simple suivi) et son rôle dans la gestion des blessures et de la douleur sera abordé.*

10h15-10h45 : Pause

10h45-12h15 : Développer les capacités des athlètes adolescents.

*Cette session nécessite que les participants travaillent ensemble afin de trouver le moyen de développer la capacité des adolescents et les préparer à se confronter à des athlètes senior de haut niveau international.*

12h15-13h15 : Déjeuner

13h15-14h45 : Retour à la compétition

*Cette session explorera le timing, contenu et la mise en charge lors du retour à la compétition après des blessures mineures ou majeures ainsi qu'après l'inter saison.*

14h45-15h : Pause

15h-16h15 : Individualiser le processus d'entraînement.

*Cette session permettra de discuter du processus derrière le développement de programmes individualisés dans les sports d'équipe.*

16h15-16h45 : Discussion ouverte.

16h45-17h30 : Petite session d'entraînement et/ou apéro !