

## L'épaule du joueur de Handball

Martin Asker.

Programme

**Titre de la formation :** « L'épaule du joueur de Handball »

**Intervenants :** Martin Asker

(Assisté par Jérôme Riera)

### **Public concerné, particularités et copyright**

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état, préparateur physique diplômés, médecins du sport et entraîneurs diplômés.

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 25 personnes (minimum de 15).

### **Objectifs de la formation :**

Comprendre la mécanique du lancer et les blessures liés au lancer.

Comprendre les dernières recherches liées aux mécanismes de blessures de l'épaule et la performance au lancer et comment implémenter cela dans la pratique clinique.

Démontrer une évaluation objective et adéquate des blessures de l'épaule.

Construire des stratégies de rééducation pour les blessures d'épaule ainsi que des critères/tests de retour au jeu.

Comprendre comment gérer la charge en handball et comment l'implémenter en pratique clinique.

Comprendre comment construire des programme d'entraînement qui augmentent la performance et réduisent le risque de blessure à l'épaule.

**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'examens, bandes élastiques, haltères, tape...)

**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 :**

8h30-9h00 : Accueil

9h00 : Anatomie de l'épaule du lanceur

9h15 : Biomécanique du lancer et blessures de l'épaule

10h45 : Pause

11h : Stratégie de prévention des blessures d'épaule

12h Pause

13h : Mesures objectives de l'épaule

14h30 : pause

14h45 : Gérer la charge d'entraînement dans le handball

15h45 : Table ronde et discussion

16h30 : Fin

**Jour 2 :**

9h : Examen clinique de l'épaule blessée

10h30 : pause

12h : Pause

13h : Rééducation et retour au sport de l'épaule blessée. Pratique.

15h : Bâtir un joueur de handball solide avec un focus sur le lancer

16h : Table et ronde et discussion

16h30 : fin