



Présente

**Ostéopathie et optimisation de la performance sportive**  
« Accompagnement des sportifs de tous niveaux en  
réathlétisation et préparation physique »

Par :

**Clément DE BRUGADA**

Ostéopathe D.O.

Ingénieur en optimisation de la performance

M2 biomécanique, ergonomie et recherche clinique

Enseignant STAPS université Paris XII et Institut Supérieur d'Ostéopathie Paris

Ostéopathe de plusieurs membres de l'équipe de France de Judo

Sapeur-Pompier

**Stephen ROULIN**

Préparateur physique

M2 intervention sur les compétences sportives en entraînement du sportif de haut-niveau

Professeur de Judo

Ancien préparateur physique des équipes de France de Judo

**Céline LEBRUN (ou autre champion)**

Vice-championne olympique de Judo

6 fois médaillées aux championnats du monde dont 2 titres

10 fois médaillées aux championnats d'Europe dont 6 titres

Entraîneur haut-niveau de Judo

## **Lieux**

Salle Beauvilliers (dojo), avenue du Fort, 94370 Sucy en Brie

## **Dates**

Du vendredi 21 aout 2020 au dimanche 23 aout 2020.

## **Coût**

La formation coûte 600€, les déjeuners sont pris en charge. 400€ pour les étudiants.

Prise en charge FIF PL en cours de demande.

Un acompte de 200€ sera demandé à l'inscription, le solde en début de stage.

Les chèques sont à l'ordre de « Clément de Brugada ». Paiement possible en chèques, virements, espèces.

## **Repas, hébergement**

La collation du matin ainsi que le repas du midi sont prévus et pris en charge.

Si certains stagiaires ont besoin d'hébergements, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'organisateur.

## **Objectifs**

- Avoir les compétences de base en préparation physique
- Mettre en place un programme de réathlétisation
- Mieux conseiller le patient dans la mise en place d'exercices
- Connaître les bons placements en salle de musculation
- Connaître et savoir utiliser des outils simples et modernes au service de la performance
- Suivre et accompagner un patient dans sa pratique sportive selon ses objectifs
- Comprendre les spécificités selon le public et l'univers particulier du sport de haut-niveau

## **Compétences visées**

Devenir plus efficient dans la prise en charge des patients sportifs ou souhaitant le devenir, être capable de mettre en place la réathlétisation des patients et de suivre leur préparation physique ainsi qu'être plus préparé au monde du haut-niveau.

## **Public concerné**

Ostéopathes, et étudiants ostéopathes (à partir de la 4<sup>ème</sup> année). Ouverture possible à d'autres personnes intéressées.

## **Prérequis**

Se référer au public concerné.

## **Durée de la formation**

3j – soit 21h

## **Moyens pédagogiques**

Pour une formation de la meilleure qualité possible, les groupes seront limités à environ 12 stagiaires.

La formation est composée de rappels théoriques, d'études de cas et de nombreux travaux pratiques. Une salle de musculation, un dojo, et différentes infrastructures sont mis à disposition des stagiaires afin de permettre une mise en place directe des nouveaux acquis.

## **Encadrement**

La formation est assurée par des experts dans leur domaine (ostéopathes, ingénieurs en optimisation de la performance, préparateurs physiques, athlètes de haut-niveau, entraîneurs de haut-niveau).

## **Support pédagogique**

Les stagiaires auront à leur disposition un support de formation envoyé par mail. Celui-ci se verra être à la fois complet et clair afin qu'il soit réutilisable facilement dans la pratique quotidienne des stagiaires.

## **Moyen d'évaluation**

Les stagiaires seront évalués tout au long et à la fin de la formation. A l'issue de celle-ci une attestation de réussite leur sera remise.

## Programme

Le texte **en gras** correspond à des cours de mise en place pratique.

Jour 1	Jour 2	Jour 3
<p><b>9h00 – 12h30</b></p> <p>Présentation</p> <p>La préparation physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Généralités</li> <li>- Le préparateur</li> <li>- Capacités musculaires</li> <li>- Capacités cardio-pulmonaires</li> <li>- Capacités neuro-musculaires</li> <li>- Circuit training</li> </ul>	<p><b>9h00-12h30</b></p> <p>Programmer des séances pour amateurs</p> <p>Bases / objectifs / décrochages</p> <p>La musculation</p> <p>Que faire / erreurs / placements</p> <p><b>Présentation du matériel de musculation</b></p> <p><b>Les placements et techniques</b></p> <p><b>Mise en place des protocoles, 1RM, ...</b></p>	<p><b>9h00 – 13h</b></p> <p>Intervention de S. ROULIN</p> <p>La PP / performance / psychologie du sportif / spécificités selon le public / planification / FàQ</p> <p>Intervention du champion</p> <p>Échange / débat sur le haut-niveau / l'entraînement / le travail avec l'ostéopathe</p>
<b>REPAS</b>	<b>REPAS</b>	<b>REPAS</b>
<p><b>14h-17h30</b></p> <p>Echauffement</p> <p>But / physiologie / construire</p> <p><b>Poids de corps / petit matériel</b></p> <p><b>Développement neuro-musculaire</b></p> <p><b>Construire un échauffement</b></p> <p><b>Circuit training</b></p> <p>Récupération</p> <p>Méthodes / repos / étirements / automassages / douche</p>	<p><b>14h-17h30</b></p> <p>La réathlétisation</p> <p>Généralités / hypomobilité / déséquilibres / blessures / exemple</p> <p><b>4 types de gainage</b></p> <p><b>Observation analytique</b></p> <p><b>Travail avec élastiques</b></p> <p><b>Mise en place d'exercices</b></p> <p><b>Circuit retour entorse cheville</b></p> <p>La place de l'ostéopathie</p> <p>Paradoxe / points faibles / que faire / le rôle</p>	<p><b>14h30 – 17h30</b></p> <p>Les applications smartphone</p> <p>Chronométrage / running / fitness / musculation / mesures</p> <p><b>Mesures avec MyJump 2</b></p> <p>effets de différents paramètres sur le saut</p> <p><b>Étirements et automassages</b></p> <p><b>Évaluations par cas de synthèse</b></p> <p>Clôture et remise des diplômes</p>

## **Inscription :**

Les inscriptions se font en fonction du nombre limité de places. Le chèque d'acompte de 200€ est à envoyer lors de l'inscription.

Pour vous inscrire, merci d'envoyer un mail à :

**optimosteo@gmail.com,**

et d'envoyer ce coupon d'inscription à l'adresse suivante :

**OptimOstéo, 13 rue des Bouleaux, 94470 Boissy-St-Léger**

---

### **COUPON D'INSCRIPTION**

**Dates de la formation souhaitée :**

**Nom :**

**Prénom :**

**N° ADELI :**

**Mail :**

**Portable :**

**Adresse :**

---

**Pour tous renseignements complémentaires n'hésitez pas à nous contacter par mail ou téléphone.**

**OptimOstéo**  
Immatriculation 11940977194  
13 rue des Bouleaux  
94470 Boissy-St-Léger  
optimosteo@gmail.com  
06.67.72.36.09