



Institut Médical
Sport Santé
x
STADE FRANÇAIS PARIS

FORMATION SPORT SANTE

SAVOIR TRAITER PAR LE SPORT





Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

POURQUOI ?

L'Institut Médical Sport Santé x Stade Français Paris, est un centre médical réunissant des experts de médecine et chirurgie du sport, de cardiologie, de neurologie, de nutrition, de kinésithérapie et rééducation du sport, de radiologie et de podologie. Ce centre est accessible aux sportifs de haut niveau et au grand public.

L'activité physique est clairement reconnue comme un traitement à part entière, et le sport peut être prescrit par les médecins depuis le décret du 30 décembre 2016.

Les experts de l'IMSS vous proposent cette formation pour approfondir vos connaissances théoriques et pratiques dans la mise en place de protocoles d'activités physiques pour la prise en charge des pathologies médicales.

Cette formation vous garantira d'être labéllisé IMSS - Groupama, vous serez référencé comme coach sportif auprès des adhérents Groupama et vos séances seront remboursées.

L'enseignement proposé remplit deux objectifs :

1/ l'acquisition des bases médicales permettant la compréhension des pathologies dans lesquelles l'activité physique est indiquée comme outil thérapeutique. Les modules dédiés abordent les notions de pathologie et de thérapeutique (cardio-vasculaire, ostéo-articulaire, endocrinologie, oncologie, neurologie...)

2/ l'apprentissage de mise en place et adaptation de programmes d'activité physique adaptée par pathologie.

Au cours de la formation des sessions pratiques viennent apporter un aspect opérationnel (« hands-on ») et renforcer l'enseignement théorique.



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

POUR QUI ?

QUAND ?

OU ?

Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux professionnels autorisés à délivrer une activité physique adaptée (décret du 30 décembre 2016) : masseurs kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, APA, APAs, BEES, BPJEPS, DEJEPS (et autres selon le décret).

Quand ?

6 modules répartis sur 6 sessions de 1 à 2 jours sur octobre, novembre et décembre 2019 pour la 1ère session de formation.

Module 1 : Ostéo-Articulaire Vendredi 31 janvier et Samedi 1er Février 2020

Module 2 : Surpoids et Obésité Vendredi 7 février 2020

Module 3 : APA en Oncologie Vendredi 28 février 2020

Module 4 : Cardiologie Vendredi 6 et Samedi 7 mars 2020

Module 5 : Réathlétisation Vendredi 13 et Samedi 14 mars 2020

Module 6 : Vendredi 20 et Samedi 21 mars 2020

Evaluation : Fin Avril

Où ?

Stade Jean Bouin , Paris 16ème

Tarif de la formation ?

1500 euros (inscription avant le 31 décembre 2019)

2000 euros (inscription après le 31 décembre 2019)



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

LE LABEL IMSS - GROUPAMA



Groupama

Ce label vous permet d'être référencé comme coach sportif auprès des assurés GROUPAMA (1 000 000 d'adhérents assurance santé en France), mais aussi auprès des praticiens du réseau Institut Médical Sport Santé.

Les assurés GROUPAMA, bénéficie d'une prise en charge partielle des séances d'activité physique adapté (remboursement de 30 euros pour une séance d'une heure, pour 5 à 10 séances par an selon la formule de l'assuré), exclusivement si celle ci est réalisée par un coach labellisé IMSS-Groupama.

Ce label avec un remboursement en partie des séances de coaching a pour but de promouvoir et favoriser le sport santé et la bonne observance de l'activité physique, ce qui est primordiale pour une bonne efficacité !

Chaque année, une journée de formation continue vous sera proposée pour rester à la pointe, et des programmes d'activités physiques seront régulièrement proposés et mis à jour par nos équipes.



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) **OSTÉO-ARTICULAIRE**

2) **SURPOIDS/OBÉSITÉ**

3) **ONCOLOGIE**

4) **CARDIO-VASCULAIRE**

5) **RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE**

6) **NEUROLOGIE**

MODULE 1 : OSTÉO-ARTICULAIRE (SUR 2 JOURS)

Formateurs:

Dr Marie Martine Lefevre Collau, MCU-PH, Service de Rééducation Fonctionnelle, Hôpital Cochin, Université Paris 5

Dr Guillaume Paris, MPR, Médecin du Sport, Espace médical Vauban, PSG féminin

Dr Frédéric Sailhan, Chirurgien Orthopédiste, Espace Médical Vauban et PH à l'Hôpital Cochin, Université Paris 5

Dr Gilles Cohen, Chirurgien Orthopédiste, Espace Médical Vauban

Dr Nicolas Barizien, Médecin de Médecine Physique et de Réadaptation, Chef de Service, Hôpital Foch, Médecin du sport, Fondateur du CEMSOP Centre d'Expertise Médico-Sportive de l'ouest Parisien

M Jonathan Linieres, M Aurélien Gautier

M Paul Olive (PSG Féminin), Mlle Gwenaëlle Pele (PSG Féminin)

Introduction formation sport santé, prescription du sport sur ordonnance : cadre légal

Colonne vertébrale

- Scoliose
 - o Renfort musculaire
 - o Programme spécifique d'activités physiques
- Lombalgie inflammatoire, les discopathies
- Lombalgie chronique, patient opéré et non opéré
 - o Lombalgie Inflammatoire / Mécanique : spécificité, notions de pathologie
 - o Programme de réentraînement à l'effort : comment ? pour qui ?
- Cervicalgies communes et NCB, diagnostic et recommandations de prise en charge
- Pour chaque chapitre seront traités :
 - o Bases physiologiques et aspects cliniques
 - o Grands principes de rééducation / réadaptation
 - o Particularité en APA

Pathologies de l'épaule et du coude

- Pathologies de l'épaule
- Tendinopathies de la coiffe des rotateurs
- Ruptures de la coiffe des rotateurs opérées et non opérées
- Capsulite rétractile
- Epaule instable opérée/ non opérée
- Omarthrose
- Tendinopathie des épicondiliens latéraux (tennis elbow)
- Pour chaque chapitre seront traités :
 - o Bases physiologiques et aspects cliniques
 - o Grands principes de rééducation / réadaptation
 - o Particularité en APA



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) **OSTÉO-ARTICULAIRE**

2) **SURPOIDS/OBÉSITÉ**

3) **ONCOLOGIE**

4) **CARDIO-VASCULAIRE**

5) **RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE**

6) **NEUROLOGIE**

MODULE 1 : OSTÉO-ARTICULAIRE (SUR 2 JOURS)

Pathologies de la hanche

- Paramètres pelviens et coxométrie : comprendre le complexe pelvi-fémoral
- Coxarthrose
- Tendinopathie du MF
- Pubalgie
- Syndrome du piriforme
- Pour chaque chapitre seront traités :
 - o Bases physiologiques et aspects cliniques
 - o Grands principes de rééducation / réadaptation
 - o Particularité en APA

Pathologies du genou

- Gonarthrose
- Lésion méniscale opérée et non opérée
- Tendinopathie rotulienne
- Syndrome de l'essai glace
- Rupture du LCA opéré et non opéré
- Syndrome Fémoro-patellaire
- Pour chaque chapitre seront traités :
 - o Bases physiologiques et aspects cliniques
 - o Grands principes de rééducation / réadaptation
 - o Particularité en APA

Pathologies de la cheville

- Entorse de la cheville
- Arthrose
 - o Bases physiologiques et aspects cliniques
 - o Grands principes de rééducation / réadaptation
 - o Particularité en APA

Maladies rhumatologiques

- Spondylarthrite Ankylosante
- Polyarthrite rhumatoïde



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) SURPOIDS/OBÉSITÉ

3) ONCOLOGIE

4) CARDIO-VASCULAIRE

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA PRISE EN CHARGE DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ (SUR 1 JOUR)

Formateurs:

Dr Claire Carette, Praticien Hospitalier, Nutritionniste et Diabétologue, Hôpital Européen Georges Pompidou, Paris

Aurélié Vavelin et Noémie Subirana, Enseignantes en activité physique adaptée, Hôpital Européen Georges Pompidou, Paris

Surpoids et obésité, les aspects médicaux

- Evolution de la prévalence en France :
 - o Prise de conscience de l'importance de la population à prendre en charge
- Comment classer la sévérité du surpoids, aspects métaboliques et complications
- Connaître les traitements médicamenteux et chirurgicaux disponibles en 2019
- Bénéfices attendus et démontrés de l'activité physique dans la prise en charge
- Entretien motivationnel : quelques notions
-

Aspects pratiques chez les patients obèses ou en surpoids

- Obésité/surpoids/chirurgie bariatrique et activité physique
 - o Contextualisation (ce que dit la littérature)
- L'évaluation de la personne obèse (leviers, freins à l'activité physique)
- En pratique:
 - o Quelle activité?
 - o Pourquoi? Comment?
 - o Quelle fréquence et intensité?

Diabète et impacte de l'activité physique

- Diabète de type I et II, définitions et traitements
- Quelles activités physiques et quel encadrement ?



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) SURPOIDS/OBÉSITÉ

3) ONCOLOGIE

4) CARDIO-VASCULAIRE

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 3 : ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ONCOLOGIE (SUR 1 JOUR)

Formateurs:

Dr Jennifer ARRONDEAU, Praticien Hospitalier, Service d'Oncologie de l'Hôpital Cochin et Centre d'investigation par la

médecine du sport de l'Hotel Dieu, Paris.

M. François SALIGNON, Centre d'investigation par la médecine du sport de l'Hotel Dieu, Paris.

Dr Nicolas Barizien, Médecin de Médecine Physique et de Réadaptation, Chef de Service, Hôpital Foch, Médecin du sport, Fondateur du CEMSOP Centre d'Expertise Médico-Sportive de l'ouest Parisien

Dr Virginie Lecomte, Diététicienne

Notions d'Oncologie

- Epidémiologie en oncologie
- Types de traitements anti-tumoraux, classes médicamenteuses
- Principales toxicités des différents traitements
-

Activité Physique Adaptée en Oncologie

- Rationnel de l'activité physique adaptée en oncologie
- Intérêt démontré de l'activité physique en oncologie
- Quand, comment, pour quels patients ?
- Structures existantes (hospitalières, associations...)
- Mise en pratique
 - o Exercices recommandés
 - o Adaptation en fonction des pathologies

Reconditionnement et accompagnement nutritionnel

- Reconditionnement à l'effort en oncologie, la rééducation, la réhabilitation et la pré-habilitation (Dr N. Barizien)
- Accompagnement nutritionnel de la reprise sportive chez les malades oncologiques (Dr V. Lecomte et Nutritionniste)
- Certificat médical de non contre-indication à l'activité physique adaptée et restriction d'activité



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) SURPOIDS/OBÉSITÉ

3) ONCOLOGIE

4) **CARDIO-VASCULAIRE**

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PATHOLOGIES CARDIO-VASCULAIRES - EPREUVE D'EFFORT (SUR 2 JOURS)

Formateurs

Dr Laurent UZAN, Institut Cœur Effort Santé, Paris

Dr Brice Touraut, Institut Cœur Effort Santé, Paris

Mme Yolanda ALVAREZ, M Jos LEELAND et M Gilles FROISSARD, Institut Cœur Effort Santé, Paris

Rappel d'anatomie et de physiologie

- Les artères coronaires, les circuits électriques
- Comprendre l'ECG en 5 min

Les facteurs de risque cardio-vasculaires

- Définitions quels facteurs de risque et quelle implication dans les maladies cardiaques
- Profils à risque et leur conséquences

Les symptômes en cardiologie

- Dyspnée, douleurs thoraciques, palpitations, malaise et perte de connaissance...
 - o De quoi parle-t-on ?

Hypertension artérielle et pathologies cardiaques courantes

- Infarctus, Hypertension, Angine de poitrine
 - o définitions, symptômes, conséquences
- Les maladies des valves les plus fréquentes : rétrécissement et fuite
- Les troubles du rythme : tachycardie, arythmie, pace maker : qu'est-ce que ça veut dire ?
- AOMI : définition, symptômes et conséquences
- Insuffisance cardiaque

Les traitements à connaître

- Stents, pontages, DAI, Pace Maker
- Quelques médicaments importants : anticoagulants, anti agrégants, antiarythmiques
- Greffe cardiaque

Réadaptation et ré-entraînement : LE TEST D'EFFORT

- Le test d'effort : comment cela se passe, comment l'interpréter ?
- Comment utiliser un test pour le kiné ou l'APA en réadaptation : définir la FC max, la FC d'entraînement, le seuil ischémique ...



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) SURPOIDS/OBÉSITÉ

3) ONCOLOGIE

4) **CARDIO-VASCULAIRE**

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 4 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PATHOLOGIES CARDIO-VASCULAIRES - EPREUVE D'EFFORT (SUR 2 JOURS)

Activité physique chez le patient à risque cardio-vasculaire

- Les recommandations : fréquence, type de sport, quels objectifs raisonnables ?
- Perte de poids / endurance à l'effort ?
- FC théorique maximale ?

Activité physique après un accident cardio-vasculaire

- Les recommandations : fréquence, type de sport
- Quelle surveillance : les moyens simples, signes de gravité
- Comment reconnaître un malaise cardiaque, jusqu'où pousser les patients ?
- Ce que l'on peut faire et ce qu'on ne doit jamais faire chez un patient à risque cardio-vasculaire

Insuffisance respiratoire chronique

- Physiopathologie
- Activité physique adaptée à l'insuffisance respiratoire : indications et contre-indications

Echanges, discussion et test d'effort...

- L'expérience pratique d'un kiné en réadaptation cardiaque (30 min)
- L'expérience pratique d'un coach en réadaptation cardiaque (30 min)
- Réaliser un test d'effort avec un volontaire suivi d'une discussion des résultats pour construire un entraînement physique



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) SURPOIDS/OBÉSITÉ

3) ONCOLOGIE

4) CARDIO-VASCULAIRE

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 5 : RÉATHLÉTISATION ET PRÉPARATION PHYSIQUE (SUR 2 JOURS)

Formateurs :

M Paul OLIVE, Mme Gwenaële PELE, M Jonas ULLRICH, Institut Medical Sport Santé.

Introduction à la Ré-athlétisation et à la préparation physique

Ré-athlétisation et PP dans un contexte de pathologie du membre inférieur

- **Cheville**: Entorse, Tendinopathie appareil SA-Plantaire
- **Genou** : Entorses, Tendinopathies communes, Essuie-glace
 - o Genou opéré : réathlétisation post-ligamentoplastie du LCA, après prothèse
- **Hanche**: Coxarthrose, Tendinopathies, Pubalgies, après prothèse
- **Lésion musculaire** : principes de prise en charge
- **Rachis** : Lombalgies communes, Hernies
 - o Radiculalgies : sciatalgie, cruralgie

Cas Pratiques : le coureur de fond / le footballeur

Ré-athlétisation et PP dans un contexte de pathologie du membre supérieur

- Epaule : Coiffe des rotateurs (opéré ou non), Post-luxation, entorses
- Coude : Golf & Tennis Elbow, entorses
- Poignet : Poignet arthrosique, tendinopathies

Cas Pratiques : le handballeur / le tennisman / le golfeur / le judoka

Rachis dorsal et rachis cervical

- Arthrose cervicale, hernies discales
- Cas particulier de la ré-athlétisation après Névralgies Cervico-Brachiales

Préparation physique et Ré-athlétisation avec un objectif sportif défini

- La charge de travail du sportif : fréquence, qualité, intensité ?
- Nécessité et intérêt d'une pré saison pour le sportif ?
 - o Sports d'endurance
 - o Sports de balles : membres supérieurs, membres inférieurs
 - o Sports de raquette

Préparation physique et Ré-athlétisation pendant la saison sportive

- Avant, pendant et après la compétition
- Quels objectifs, quels moyens ?

Obésité, perte de poids, gain musculaire...

- Les grands principes, les erreurs à ne pas faire

Cas Pratiques : Marathon / Triathlon/ Football/ Hand-ball / Préparer la saison de ski



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) SURPOIDS/OBÉSITÉ

3) ONCOLOGIE

4) CARDIO-VASCULAIRE

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 6 : NEUROLOGIE (SUR 1 JOUR)

Formateurs :

Dr Victorine Quintaine, Médecin MPR, Hopital Sainte Marie, Paris.

Organisation du système de soins en rééducation neurologique

- SSR, MCO, Ambulatoire (HDJ, libéral)

Les interlocuteurs et leurs rôles

- Médicaux
- Paramédicaux (kinésithérapeute, ergothérapeute, orthophoniste, neuropsychologue,, psychomotriciens, travailleurs sociaux)

Evaluation analytique et fonctionnelle des déficiences neurologiques en activité physique adaptée

- Evaluation force musculaire, endurance musculaire
- Evaluation équilibre, marche, perception de l'effort

Objectifs et Techniques de rééducation

- Travail de l'endurance cardio-vasculaire, Ré-entraînement à l'effort, Travail de l'endurance musculaire, Travail de renforcement moteur, Travail postural, travail de l'équilibre, Travail de la coordination, Travail fonctionnel, transferts, marche, Apprentissage de l'auto rééducation, Activités ludiques

Accident Vasculaire Cérébral

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA

Traumatisme Crânien

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA
- Bases physiologiques et aspects cliniques

Lésion médullaire traumatique

- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA



Institut Médical
Sport Santé
X
STADE FRANÇAIS PARIS

MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) ONCOLOGIE

3) SURPOIDS/OBÉSITÉ

4) CARDIO-VASCULAIRE

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 6 : NEUROLOGIE (SUR 1 JOUR)

Sclérose en plaque

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA

-

Maladie de Parkinson

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA

Neuropathies périphériques

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA

CE MODULE SERA SUIVI D'UNE ÉVALUATION THÉORIQUE D'UNE DEMI JOURNÉE PORTANT SUR LES 6 MODULES
ET VALIDANT LA LABELLISATION IMSS - GROUPAMA



MODULES

1) OSTÉO-ARTICULAIRE

2) SURPOIDS/OBÉSITÉ

3) ONCOLOGIE

4) CARDIO-VASCULAIRE

5) RÉATHLÉTISATION/PRÉPARATION
PHYSIQUE

6) NEUROLOGIE

MODULE 6 : NEUROLOGIE (SUR 1 JOUR)

Sclérose en plaque

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA

-

Maladie de Parkinson

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA

Neuropathies périphériques

- Bases physiologiques et aspects cliniques
- Grands principes de rééducation / réadaptation
- Particularité en APA

**CE MODULE SERA SUIVI D'UNE ÉVALUATION THÉORIQUE
D'UNE DEMI JOURNÉE PORTANT SUR LES 6 MODULES ET
VALIDANT LA LABELLISATION IMSS - GROUPAMA**



Institut Médical
Sport Santé
x
STADE FRANÇAIS PARIS

INSCRIPTION

POUR TOUTE DEMANDE DE RENSEIGNEMENT OU D'INSCRIPTION :

formation-imss@gmail.com

www.imss-sfp.fr

[@imss_stade_francais_paris](https://www.instagram.com/imss_stade_francais_paris)