

**FORMATION PTJAB**

# **Booster sa rééducation**

**Antoine Comte**

## **Contenu**

Présentation  
Pré-requis  
Objectifs  
Programme  
Témoignage  
CV formateurs



## Présentation

Cette formation en présentiel vous permettra d'améliorer vos capacités à proposer des exercices pertinents à vos patients, et à améliorer leur adhérence à vos traitements ! Aujourd'hui, le traitement actif détient une place de choix dans notre pratique, alors viens Booster ta rééducation !

Nous l'avons construit pour qu'elle soit résolument transférable en pratique, et nous attachons une importance forte à immédiatement améliorer vos possibilités cliniques.

Nous vous proposons également un suivi post-formation, afin de répondre à vos questions, mais également pour vous aider à appliquer ce que vous aurez appris !

N'hésite pas,  
rejoins-nous !

## Pré-requis

Formation à destination des kinésithérapeutes  
diplômés d'état

## Objectifs



Comprendre l'intérêt de la mobilité, de la force et du contrôle moteur dans un programme d'exercices



Optimiser son guidage dans la réalisation d'exercices en rééducation



Concevoir des programmes adaptés à la rééducation des patients



Favoriser l'autonomie et l'adhérence des patients à leurs programmes d'exercices



Maîtriser les gestes clés des exercices de base sur lesquels s'appuyer pour construire ses programmes

## Programme



### Jour 1

08h30 : Accueil des participants

09h00 : Présentation de la formation, des formateurs et des participants

09H30 : Comprendre comment adapter la rééducation au patient

- Planification
- Gestion de la douleur
- Autonomisation

10h30 : Pause



10h45 : Comprendre comment adapter les exercices aux objectifs sportifs

- Mobilité
- Renforcement
- Contrôle moteur

12h30 : Repas



## Programme



### Jour 1

13h30 : Booster ses épaules

- Mobilité passive, active, endurance de force
- Contrôle moteur, poussée et tirage vertical, tempo et qualité technique

15h15 : Pause



15h30 : Booster ses épaules, renforcement complémentaire

- Coiffe des rotateur
- Exercices unilatéraux

16h30 : Création d'un WOOP avec des cas cliniques

17h00 : Fin du jour 1

## Programme



### Jour 2

08h30 : Accueil des participants

09h00 : Booster ses lombaires

- Mobilité passive, active, endurance de force
- Contrôle moteur, deadlift, tempo et qualité du mouvement

10h30 : Pause



10h45 : Booster ses lombaires, renforcement complémentaire

- Renforcement en hinge
- Poids du corps
- Exercices unilatéraux
- Charge externe

12h00 : Création d'un WOOP avec des cas cliniques

12h30 : Repas



## Programme



### Jour 2

09h00 : Booster ses hanches et ses genoux  
- Mobilité passive, active, endurance de force  
- Contrôle moteur, variation de squats bipodal, unipodal, avec ou sans charge

15h30: Pause 

15h45 : Booster ses hanches et ses genoux, renforcement complémentaire  
- Exercices unilatéraux des quatre faces de la cuisse

16h30 : Création d'un WOOP avec des cas cliniques

17h00 : Fin de la formation

## Le mot du formateur



“La littérature nous dit que la rééducation active fournit de bons résultats pour nos patients... Mais comment choisir son exercice ? Comment le prescrire ? Comment rendre nos patients athlétiques ?

Découvrez toutes les réponses à ces questions dans ma formation !”

## Témoignages

A venir...



# COMTE ANTOINE

## Kinésithérapeute du sport préparateur physique

Kinésithérapeute du sport travaillant dans le 11ème arrondissement. Mon cabinet est situé dans une salle de crossfit, ce qui associe mes deux centres d'intérêts : la santé et le sport



123 BD RICHARD LENOIR PARIS

ANTOINEC52A@GMAIL.COM

WWW.KINESPORTPARIS11.COM/

+33678836265



### FORMATION

Master sports physiotherapy  
Bath University, England  
*phase de recherche*

*Séminaires en préparation physique  
Athletic lab academy, Profilage force  
vitesse, Frans Bosch, Périodisation,  
ABD formation*

Certificat universitaire de  
spécialisation en TMO  
Université de liège, Belgique

Diplômé en 2016 IFMK ASSAS

### CHAMPS D'EXPERTISE

Kinésithérapie du sport

Réathlétisation

Préparation physique

Optimisation de la performance

Prévention des blessures

### INTERVENTION

Cabinet du sport K11  
[www.kinesportparis11.com/](http://www.kinesportparis11.com/)

Salle de crossfit :  
<https://crossfitoriginaladdicts.com/>

Club rugby acbb federale 2  
<http://www.acbb-rugby.fr/>

Organisme de formation et diffusion  
d'informations :  
<https://ptjab.fr/ressources/>

### EXPERIENCE

#### 2019 : CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT K11

- Prise en charge de sportifs : sports collectifs/individuels, amateurs et professionnels
- Réathlétisation/optimisation de la performance, rééducation, prévention

#### 2020 : ACBB RUGBY FEDERALE 3

- Préparation physique des groupes adultes et U18 (fédérale 2 / National)
- Réathlétisation des joueurs blessés jusqu'au retour terrain
- Kinésithérapie et soins lors des entraînements et des matchs



#### 2021 : PARIS ACASA FUTSAL PREMIERE DIVISION

- Intervention et soin lors des entraînements et matchs
- Préparation physique des joueurs et réathlétisation des joueurs blessés



### COMMUNICATION

- Création d'une émission de santé et de sport PTJAB (twitch et youtube) :
- Diffusion d'informations sur le sport et la santé sur les réseaux (organisme de formation en kinésithérapie du sport, compte professionnel du cabinet et compte personnel)
- Présentation en congrès : journées francophones de kinésithérapie 2023



20/07/1993 : 30 ans

**RETROUVE TOUTES NOS  
AUTRES FORMATIONS SUR**

**PT**  
**WWW.  .FR**

**Organisme de  
formation  
pédagogiquement  
innovant**