



Optimisation du Sprint : Biomécanique - Force-Vitesse Prévention - Rééducation

**Thème traité selon l'orientation pluriannuelle de DPC 2023-2025
Kinésithérapeutes (OPP N°269)**

FORMATION

Description

Prérequis : Diplôme d'État (DE) de Masseur-Kinésithérapeute / Expérience en préparation physique avec sport de haute vitesse / Entraîneur sportif fédérales ou d'état

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Coût de la formation : 749€

Formateurs : Jérémie Thiébaud - Nicolas Bruat

Eligibilité : susceptible d'être prise en charge par le FIFPL et le DPC

Objectifs de la formation :

1. Comprendre les bases biomécaniques et anatomiques du sprint (triple extension, chaînes musculaires, types de contraction).
2. Identifier les déterminants clés de la performance en sprint (profil Force-Vitesse, RFD, coordination intramusculaire, etc.).
3. Analyser la technique de sprint via l'observation et la vidéo (décortiquer les phases, corriger les défauts).
4. Prévenir et rééduquer les blessures spécifiques (ischio-jambiers, LMA, etc.) avec des approches pratiques.
5. Mettre en pratique des exercices concrets : renforcement, exercices de coordination, planification d'entraînement, etc.

La formation est conçue en 50 % théorie / 50 % pratique

OPTIMISATION DU SPRINT : BIOMECHANIQUE - FORCE - VITESSE - PREVENTION - REEDUCATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 1					
9h00-9h30	Introduction	Présentation de la formation/stagiaires et objectifs - Identification des problématiques de terrain Synthèse des évaluations de préformation, debrief de la pré-formation	Retour sur les questionnaires pré formation Evaluation du niveau/attentes et objectifs des stagiaires	Méthode participative prise de parole	Evaluation des acquis sous forme d'échange
9h30-10h15	Bases du Sprint (théorie)	- Définition du sprint, phases (accélération, maintien de vitesse, etc.) - Triple extension (cheville-genou-hanche) - Principes d'anatomie fonctionnelle (chaînes musculaires)	- Comprendre les fondamentaux biomécaniques - Introduire la notion de « chaînes ouvertes / fermées »	Exposé magistral + supports visuels	Q&R orales
10h15-10h45	Atelier pratique 1	- Exercices de posture et de foulée (démonstration sur piste ou terrain) - Observation mutuelle (angles, alignement)	- Prendre conscience de la technique de base - Initier l'analyse vidéo / photo	Mise en situation, démonstration	Observation et retour collectif
PAUSE					
11h - 11h45	Les blessures récurrentes	- Lésions musculaires (ischio-jambiers, LMA) - Facteurs de risque spécifiques au sprint - Excentricité / raideur musculaire	- Reconnaître les causes principales de blessure - Savoir repérer les signaux d'alerte	Exposé théorique (power-point, schémas)	Q&R orales
11h45 - 12h30	Atelier pratique 2	- Évaluation fonctionnelle : tests simples (ex. : test ischio, test de souplesse, amplitude, etc.) - Mise en commun sur les observations	- Apprendre à réaliser un bilan de terrain rapide - Mieux cibler la prévention	Atelier en petits groupes	Observation et retours

OPTIMISATION DU SPRINT : BIOMECANIQUE - FORCE - VITESSE - PREVENTION - REEDUCATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
REPAS					
13h30-14h30	Biomécanique approfondie	- Focus sur la coordination intramusculaire/ intermusculaire - Types de contraction musculaire en sprint (excentrique, concentrique, isométrique)	- Identifier le rôle précis de chaque type de contraction - Appréhender la notion de « continuum » musculaire	Exposé théorique + schémas anatomiques	Questions-réponses
14h30 - 15h30	Atelier pratique 3	- Démonstration d'exercices ciblant chaque type de contraction (pliométrie, sprints excentriques assistés, etc.) - Décryptage de la gestuelle de course	- Mettre en application les principes théoriques - Comprendre la progression d'intensité	Mise en situation / démonstration	Observation + feedback
PAUSE					
15h45 - 16h30	Introduction au RFD (Rate of Force Dev.)	- Notion de RFD : définition et importance dans le sprint - Relation avec la force explosive - Comment évaluer / développer la RFD en pratique	- Comprendre pourquoi la vitesse de production de force est cruciale au sprint - Présenter outils d'évaluation	Exposé théorique	QCM Rapide
16h30 - 17h00	Atelier pratique 4	- Exercices/Protocoles pour améliorer la RFD (accélérations courtes, sprints en montée, etc.) - Petites séquences vidéo et analyse de la performance	- Découvrir comment stimuler la RFD - Faire le lien entre théorie et pratique	Travaux pratiques + analyse vidéo	Observation et retours collectifs
17h00 - 18h00	Synthèse de la journée	- Discussion, Q&R - Évaluation à chaud (auto-évaluation)	- Vérifier les acquis du jour - Recueillir les questionnements	Méthode participative	Auto-évaluation Tour de table

OPTIMISATION DU SPRINT : BIOMECHANIQUE - FORCE - VITESSE - PREVENTION - REEDUCATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 2					
9h00-9h15	Retour pédagogique	Rappel sur les notions clés de la veille	Rétention des connaissances	Méthode participative temps d'échange	Quiz oral
9h15 - 10h15	Profil Force-Vitesse	- Notion de F-V : définition, intérêts en sprint - Méthodes de mesure (ex. : Jump test, Dynamomètre, Radar, etc.) - Interprétation pratique et exploitation des données	- Comprendre l'équilibre Force/Vitesse - Apprendre à diagnostiquer un profil manquant de force ou de vitesse	Exposé théorique + exemples chiffrés	Q&R orales
PAUSE					
10h30-11h45	Atelier pratique 1	- Mesure d'un mini-profil F-V (matériel simple : smartphone, appli, barres de muscu, charges, etc.) - Approche ludique de l'évaluation Force/Vitesse	- Mettre en pratique la théorie - Savoir utiliser des outils d'évaluation légers ou semi-professionnels	Démonstration / travail en binômes	Observation et retours
11h45-12h30	Analyse vidéo : décortiquer la foulée	- Visionnage de vidéos de sprinters élite / amateurs - Points d'analyse : posture, amplitude, freinage, alignement, cycle des bras	- Développer un oeil analytique sur le geste - S'entraîner à repérer les défauts / compensations	Analyse vidéo interactive	Validation par questionnaire
REPAS					

OPTIMISATION DU SPRINT : BIOMECANIQUE - FORCE - VITESSE - PREVENTION - REEDUCATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
REPAS					
13h30-14h30	Rééducation et réathlétisation (partie 1)	- Processus de rééducation post-blessure (ex. : ischio-jambiers, LMA) - Exercices progressifs (renforcement, travail analytique puis global)	- Mettre en place un protocole de rééducation spécifique - Favoriser une reprise progressive du sprint	Exposé théorique + échanges cliniques	QCM ou quizz sur la conduite à tenir
14h30 - 15h30	Atelier pratique 2	- Mise en situation : proposition d'un plan de rééducation type - Cas pratiques : du retour d'une lésion ischio jusqu'à la reprise du sprint	- Savoir adapter les intensités et volumes - Illustrer la progression jusqu'au sprint complet	Travaux en sous-groupes, restitution collective	Observation et retours croisés
PAUSE					
15h45 - 16h30	Travail sur la technique et la coordination	- Approche neuromotrice (inspirée de Frans Bosch) : variabilité du mouvement, enchaînements « chaotiques » - Utilisation de différents outils (haies basses, terrains instables)	- Stimuler la coordination et l'adaptation motrice - Renforcer la précision gestuelle en conditions variées	Exposé + démonstration pratique	Observation et retours
16h30 - 17h30	Atelier pratique 3	- Circuits de coordination / drills spécifiques sprint - Travail en équipes : correction mutuelle, filmage et re-visionnage	- Intégrer les principes d'apprentissage moteur - Combiner vidéo et feedback en temps réel	Mise en situation + vidéo	Auto-évaluation, échanges
17h30 - 18h00	Synthèse de la journée Assimilation/ Question/Réponses	- Bilan de J2 - Discussion sur l'intégration des nouveaux concepts (RFD, F-V, coordination neuromotrice)	- Vérifier la bonne compréhension des concepts - Clôturer les apprentissages du jour	Échanges en groupe	Tour de table, auto-évaluation

OPTIMISATION DU SPRINT : BIOMECHANIQUE - FORCE - VITESSE - PREVENTION - REEDUCATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 3					
9h00-9h15	Retour pédagogique	- Rappel des points clés de J1 et J2 - Recueil des questions et retours	- Consolider les acquis - Orienter la 3e journée en fonction des besoins ciblés	Échanges libres / quizz rapide	Feedback oral
9h15 - 10h15	Planification d'entraînement (approfondi)	- Périodisation : intégrer le sprint dans une planification hebdomadaire / mensuelle - Gérer la charge et la récupération en fonction du profil F-V	- Savoir bâtir un programme complet alliant vitesse, force, récupération - Prévenir la survenue de blessures	Exposé théorique + exemples concrets	Q&R orales
PAUSE					
10h30-11h45	Atelier pratique 1	- Élaboration d'une séance type : échauffement (mobilité, activation), corps de séance (sprint court, technique, RFD), retour au calme	- Mettre en application le principe de progression - Adapter le contenu aux différents profils de sportifs	Travail en petits groupes + restitution	Observation et feedback en groupe
11h45-12h30	Études de cas concrets	- 2 ou 3 cas cliniques/sportifs (suivant participants) - Analyse vidéo + proposition de correction / progression	- Confronter théorie et pratique - Stimuler la réflexion collective	Analyse vidéo interactive + discussion guidée	Présentations orales
REPAS					
13h30 - 14h30	Rééducation et réathlétisation (partie 2)	- Protocole de reprise du sprint post-blessure : phases clés (excentrique contrôlée, passage en concentrique, retour isométrique, etc.) - Sécurité et gestion de la douleur	- Approfondir la prise en charge rééducative - Ajuster le retour progressif à la performance	Exposé théorique + partages de cas	QCM / quizz rapide
14h30-15h30	Atelier pratique 2	- Séance de « rééducation dynamique » : circuits, exercices, intensité modulée - Démonstrations d'exercices spécifiques (chaînes fermées / ouvertes)	- Acquérir des exercices concrets - Expérimenter la progression de la charge / vitesse en rééducation	Mise en situation + retours individualisés	Feedback mutuel / correction

OPTIMISATION DU SPRINT : BIOMECHANIQUE - FORCE - VITESSE - PREVENTION - REEDUCATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
PAUSE					
15h45 - 17h30	Synthèse globale et Q&R	- Recapitulatif : biomécanique, F-V, RFD, technique, prévention, rééducation - Place de l'analyse vidéo et du feedback en continu	- Consolider tous les concepts abordés - Répondre aux dernières interrogations	Discussion participative	Echange collectif
17h30-18h00	Évaluation finale	- Questionnaire de satisfaction à chaud - Bilan sur l'atteinte des objectifs - Auto-évaluation des participants (acquis, axes d'amélioration)	- Valider l'atteinte des objectifs - Recueillir le ressenti des stagiaires - Officialiser la fin de la formation - Laisser la porte ouverte à un suivi / J+30	Remise des questionnaires Temps d'échange final	Analyse des retours
FIN DE FORMATION					

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- Un document théorique de synthèse sera proposé aux participants avant le cours
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Ce questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formation sera notamment présente sur ce questionnaire pré-formation
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Evaluation des pratiques post formation par questionnaire en ligne
- Mises en situation et cas cliniques
- Tour de table à chaque début de journée sur les questions et précisions
- Formulaire d'évaluation de la formation à J+1 : formulaire à chaud évaluant l'organisation de la formation, la qualité pédagogique du formateur, le contenu, l'autoévaluation et l'acquisition des objectifs définis en amont
- Questionnaire post-formation pour le formateur : évaluation des moyens techniques à disposition, des objectifs remplis ou en cours d'acquisition et les stratégies / techniques communes à adopter si nécessaire pour acquisition.
- Questionnaire post-formation (J+30)

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de cours informatique et papier
- Plateforme en ligne, cas cliniques en ligne.
- L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas
- Utilisation de support anatomique - matériel de musculation ...
- Méthode explicative
- Méthode participative
- Cas cliniques
- Travaux de groupe

