

# Programme de formation JIG 2024-2025

## INTITULÉ DE LA FORMATION :

- Prévention des blessures et gestion des exercices adaptés aux pathologies pour les joueurs JIG.

## DURÉE :

- Une journée de formation de 7h.

## PUBLIC VISÉ :

- Joueur(se) d'intérêt général évoluant dans une équipe de division NF1, NF2, NF3, PNF, NM2, NM3, PNM, autorisé(e) par la FFBB à établir un contrat de travail avec son club dit « JIG »
- Joueur(se) licencié(e) FFBB pour la saison 2024/2025 dans les divisions mentionnées appartenant à la ligue AURA de basketball

## PRÉREQUIS :

- Être licencié(e) FFBB pour la saison 2024/2025
- Jouer dans une des divisions suivantes : NM2, NM3, PNM, NF1, NF2, PNF
- avoir un contrat JIG dans un club de basketball de la Ligue AURA

## OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Concevoir un plan de prévention des blessures adapté à la pratique du basket-ball, intégrant des routines quotidiennes de renforcement, d'étirements et de mobilité.
2. Définir des exercices adaptés en fonction des pathologies liées aux blessures courantes en basket-ball, permettant un retour sécurisé à la compétition.

## COMPÉTENCES VISÉES :

- Capacité à créer et suivre un programme de prévention des blessures spécifique à la pratique du basket-ball.
- Capacité à adapter des exercices de rééducation et de renforcement en fonction des blessures les plus fréquentes chez les joueurs de basket-ball afin d'accompagner la reprise progressive du sport.

## CONTENU DE LA FORMATION :

### Partie 1 : Prévention des blessures en basket-ball (3h)

- **Introduction aux blessures fréquentes en basket-ball** : Aperçu des blessures les plus courantes (entorses, tendinites, déchirures musculaires) et de leurs causes.

- **Conception de routines de prévention** : Exercices pratiques pour mettre en place des routines quotidiennes visant à prévenir les blessures (mobilisation articulaire, renforcement musculaire, étirements).
- **Approche pédagogique** : Démonstration d'exercices de mobilité et de prévention à intégrer dans l'entraînement quotidien.

## Partie 2 : Exercice et réhabilitation post-blessure (4h)

- **Évaluation des pathologies liées au basket-ball** : Identification des principales pathologies et des exercices adaptés pour une réhabilitation progressive.
- **Adaptation des exercices en fonction des pathologies** : Exercices pratiques pour adapter l'entraînement en fonction des blessures (exercices de renforcement pour les membres inférieurs, travail spécifique sur la stabilité).
- **Planification de la réhabilitation** : Mise en place de programmes d'exercices progressifs pour une reprise en douceur après une blessure.

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE :

- **Séances pratiques** : Démonstrations techniques et pédagogiques sur les routines de prévention et les exercices adaptés aux pathologies.
- **Ateliers en petits groupes** : Conception de programmes de prévention et d'exercices spécifiques par les participants.
- **Exposés théoriques** : Présentation des concepts clés sur la prévention des blessures et la réhabilitation post-blessure.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- **Exposés théoriques** sur les blessures courantes et les méthodes de prévention.
- **Études de cas pratiques** sur l'adaptation des exercices en fonction des pathologies.
- **Démonstrations pratiques** d'exercices de prévention des blessures et de réhabilitation.
- **Travail en groupe** pour la création de plans de prévention et de réhabilitation.

## MODALITÉS D'ACCÈS :

- **Délais d'accès** : Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.
- **Modalités d'inscription** : Via la plateforme Kalisport (voir sur le site de l'IFRABB)
- **Conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap** : Adaptations possibles pour les personnes en situation de handicap. Un référent handicap est disponible pour accompagner ces démarches.

Votre interlocutrice : Camille MONTEIRO [camille.monteiro@aurabasketball.com](mailto:camille.monteiro@aurabasketball.com)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS :

- **Questionnaire de positionnement initial** : Évalué avant la formation pour identifier les connaissances préalables des participants.
- **Évaluations formatives** : Exercices pratiques durant la formation pour valider la progression et l'acquisition des compétences.
- **Questionnaire final d'évaluation des acquis** : À la fin de la formation, un questionnaire sera rempli pour mesurer l'atteinte des objectifs opérationnels.
  
- **Délivrance du certificat de réalisation** : À la fin de la formation, chaque participant recevra un certificat attestant de sa participation et de ses compétences acquises.

## TARIF DE LA FORMATION

400 euros TTC