

Programme de formation JIG 2024-2025

INTITULÉ DE LA FORMATION :

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

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.

MODALITÉS D'ACCESS

Inscription par le biais du club, après vérification des prérequis et acceptation du participant. Le calendrier des sessions de formation est fixé en fonction des disponibilités des participants et des formateurs.

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande spécifique (adaptations, accompagnement), merci de contacter l'organisme de formation en amont pour mettre en place les mesures nécessaires.

DÉLAIS D'ACCÈS

Les inscriptions doivent être finalisées au minimum 7 jours avant la date de la formation.

TARIF DE LA FORMATION

400 euros TTC

LIEU DE LA FORMATION :

A définir

DATE DE LA FORMATION :

A définir

COORDONNÉES :

IFRABB

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Basket-ball
1-3 rue du Colonel Chambonnet 69500 BRON
09 77 42 36 20 – ifrabb@gmail.com

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Exposés théoriques** pour poser les bases de la prévention des blessures et des pathologies courantes.
- **Études de cas** pratiques basées sur des exemples réels ou simulés de blessures courantes chez les joueurs.
- **Travaux en petits groupes** pour la conception de programmes de prévention et la définition des exercices adaptés aux pathologies.
- **Démonstrations pratiques** des exercices de prévention et de rééducation, avec mises en situation.
- **Présentations** PowerPoint
- **Vidéos** explicatives des exercices de prévention et de rééducation
- **Supports** papier et numériques sur les routines et programmes de prévention
- **Matériel** pour démonstrations pratiques (tapis, élastiques, balles de rééducation, etc.)

ÉVALUATION :

- **Avant la formation :**
Un **questionnaire de positionnement** est envoyé aux participants pour évaluer leurs connaissances initiales en matière de prévention des blessures et de gestion des pathologies.
- **Pendant la formation :**
Des **cas pratiques** sont réalisés tout au long de la journée, où les participants conçoivent des routines de prévention et définissent des exercices adaptés à des pathologies spécifiques.
- **Après la formation :**
Les participants rempliront un **questionnaire d'évaluation** pour mesurer l'acquisition des compétences et l'atteinte des objectifs opérationnels.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION