



## Certificat de Compétence Spécifique Réathlétisation

Session 2021/2022

Formation certifiante de l'INSEP délocalisée sur le CREPS de La Réunion

Le CCS Réathlétisation s'inscrit dans une démarche de professionnalisation des acteurs du sport de Haut Niveau de l'INSEP et plus largement des établissements du Réseau Grand INSEP. La mise en place d'une telle formation à La Réunion répond par son innovation, à la nécessaire égalité d'accès à la formation pour tous dans le domaine du sport de haut niveau et à la montée en compétence des acteurs locaux sur le champ de la préparation physique et plus particulièrement de la prévention des blessures.

- 1- La réathlétisation ?
- 2- Les publics visés.
- 3- Les objectifs de la formation.
- 4- Les modalités d'intervention.
- 5- Les étapes et le programme de formation.
- 6- L'alternance et le tutorat.
- 7- Les modalités d'évaluation.
- 8- Coût de la formation et financements possibles.
- 9- Informations diverses.

---

### 1- La réathlétisation ?

Il s'agit d'un champ de compétence relativement récent, dont l'objectif est de développer les capacités à prendre en charge, l'entraînement d'athlètes n'étant plus ou pas encore aptes à supporter les sollicitations exigées par l'entraînement de haut niveau dans leur discipline sportive.

Ce courant est né de la nécessité de rendre plus efficient le temps de prise en charge qui se situe entre le suivi médicalisé et le retour à l'entraînement, afin de permettre au sportif une reprise plus sûre et plus rapide, sans compression des délais physiologiques de guérison.

De ce fait, la réathlétisation se situe à la frontière du monde médical et de l'entraînement avec une recherche des causes de la blessure et des moyens pour y remédier, en appliquant les principes de méthodologie d'entraînement propre à la discipline sportive.

## **2- Les publics visés.**

Cette formation s'adresse tout particulièrement à des professionnels des secteurs suivants :

- Entraîneurs et notamment en Pôle sportif.
- Préparateurs physiques.
- Kinésithérapeutes, ostéopathes, ...
- Diplômés de la filière STAPS dans les secteurs de l'entraînement sportif et des activités physiques adaptés (APA).

Ces personnes devront être sensibilisées aux problématiques de la reprise d'entraînement suite à une blessure et faire état d'une réelle activité dans le domaine.

Le stage d'alternance se fera obligatoirement dans une structure sportive s'inscrivant dans le cadre d'un Projet de Performance Fédéral (PPF) identifiée par le CREPS de La Réunion.

## **3- Les objectifs de la formation.**

Le **Certificat de Compétence Spécifique en Réathlétisation** vise à développer des compétences professionnelles dans le secteur particulier de la préparation physique sportive de sportifs de haut niveau, voire en filière d'accès au haut niveau pour cette formation délocalisée à La Réunion.

- Utiliser ses connaissances en anatomie et biomécanique pour les mettre au service d'une stratégie d'accompagnement en réathlétisation.
- Développer une connaissance des pathologies les plus récurrentes dans la pratique sportive sur les différents complexes allant de la cheville au rachis en passant par le genou, la hanche et l'épaule.
- Comprendre l'importance et l'intérêt de se créer un réseau d'acteurs accompagnant le processus de réathlétisation.
- Être en capacité de poser un bilan en s'appuyant sur les retours médicaux (lorsqu'ils sont partagés) et les outils d'évaluation tels que le profilage, l'observation, les mesures de l'entraînement, ...
- Être en capacité de poser une stratégie d'entraînement visant à remédier aux causes de la blessure d'une part, et réduire les effets du désentraînement.
- Intégrer au processus les techniques transversales participants à la guérison : nutrition, imagerie, récupération, ...
- Créer un espace de mutualisation des expériences dans le domaine de la réathlétisation.

## **4- Les modalités d'intervention.**

Compte tenu de la spécificité et des exigences, l'optimisation des apprentissages passera par une nécessaire sélection des candidats qui devront justifier d'un intérêt marqué pour ce champ d'intervention.

Aussi, l'organisme formateur veillera à créer des conditions d'apprentissage mêlant apports théoriques, et mise en situation pratique en centre et en alternance.

Les apports de contenus se feront sous forme de cours magistraux, et par l'intermédiaire d'une plateforme numérique dédiée. Les mises en situation se feront dans la salle du CREPS dédiée à la réathlétisation.

Le critère de sélection des candidats est à mettre en relation avec la mutualisation des expériences des candidats qui participe activement à l'apprentissage.

La base de données vidéo des précédentes formations et la mise en place de visio-conférence avec la formation de l'INSEP seront autant d'outils permettant de diversifier les modes d'apprentissage et le partage d'expériences.

## **5- Les étapes et le programme de formation.**

### **Etape 1 : Inscription à la formation – du 1<sup>er</sup> mars au 31 mai 2021.**

La demande est à envoyer avant le 31 mai avec l'ensemble des documents exigés :

- Curriculum Vitae.
- Lettre de motivation décrivant votre parcours professionnel mettant en lien votre pratique et intérêt pour la réathlétisation.
- Fiche de candidature.

### **Etape 2 : Phase de positionnement – 4 juin 2021.**

Après étude des dossiers, il s'agira de présenter aux candidats le processus de formation et d'étudier individuellement l'adéquation du projet professionnel avec cette proposition de formation.

- Présentation générale du CCS Réathlétisation de l'INSEP délocalisé à La Réunion.
- Entretien de motivation avec chaque candidat pour justifier de l'adéquation du projet de formation et du professionnel.

***Au vu des exigences du diplôme, du nombre de place limitée, et des informations que le candidat aura pu fournir, l'organisme de formation orientera le stagiaire soit sur une admission directe en formation (Etape 4), soit sur un rappel des connaissances complet ou partiel (Etape 3), soit sur une possibilité de suivre le cursus de formation hors cadre CCS Réathlétisation (ne débouchant donc pas sur une certification).***

Au vu des conclusions du positionnement, il sera proposé au candidat un des parcours suivants :

Parcours 1 : Admission en formation CCS Réathlétisation INSEP/CREPS (Etape 4, 5, 6, 7 et 8).

Parcours 2 : Admission en formation préparatoire + CCS Réathlétisation INSEP/CREPS (Etape 3, 4, 5, 6, 7 et 8).

Parcours 3 : Admission en formation modulaire (possibilité d'assister aux différentes journées selon le choix du candidat, sans possibilité de se présenter à la certification).

### **Etape 3 : Modules préparatoires à l'entrée en formation CCS Délocalisé en Réathlétisation.**

Module préparatoire 1 – Juin à août 2021.

- Rappel anatomique et biomécanique – Plateforme numérique de formation du CREPS de La Réunion – Evaluation intégrée au parcours numérique.

- Physiologie du sport – Plateforme numérique de formation du CREPS de La Réunion – Evaluation intégrée au parcours numérique.

Module préparatoire 2 – Vendredi 17 septembre 2021.

- Anatomie du mouvement / Physiologie de l'effort / Principes de méthodologie d'entraînement – Module en présentiel.

Etape 4 : Module 1 CCS Réathlétisation INSEP/CREPS de La Réunion - du lundi 11 au samedi 16 octobre 2021.

- Périmètre et place de la réathlétisation dans l'entraînement moderne.
- Rappel anatomique sur le rachis.
- Rappel anatomique sur le complexe de l'épaule.
- Les pathologies du rachis.
- Les pathologies de l'épaule et plus largement du membre supérieur.
- Le gainage intégral.
- Poser un diagnostic – Le profilage moteur.
- Thèmes transversaux : à définir (Quantification de la charge, approche psychologique de la blessure, l'imagerie, l'électrostimulation, la récupération, la Thermo Training Room...).
- Etude de cas sur la thématique du module.

Etape 5 : Module 2 CCS Réathlétisation INSEP/CREPS de La Réunion – Décembre 2021 – 1 Journée à définir.

- Intervention croisée avec la session de l'INSEP – Thématique transversale en visio.
- Capitalisation sur les retours d'expérience de la première phase.

Etape 6 : Module 3 CCS Réathlétisation INSEP/CREPS de La Réunion - du lundi 7 au samedi 12 mars 2022.

- Rappel anatomique sur le complexe cheville / genou / hanche.
- L'athlétisation préventive.
- Thèmes transversaux : à définir (Quantification de la charge, approche psychologique de la blessure, l'imagerie, l'électrostimulation, la récupération, la Thermo Training Room...).
- Etude de cas sur la thématique du module.

Etape 7 : Module 4 CCS Réathlétisation INSEP/CREPS de La Réunion - Avril 2022 – 2 journées à définir.

- Intervention croisée avec la session de l'INSEP – Thématique transversale en visio.
- Préparation à la certification.

Etape 8 : Certification en juin avec les jurys de l'INSEP – Visio-conférence – Juin 2022.

En résumé :

105 heures de formation, hors certification, positionnement et modules préparatoires, réparties sur :

- 2 modules de 6 jours.
- 1 module de 1 jour.
- 1 module de 2 jours.

#### 6- L'alternance et le tutorat.

Concernant l'alternance, les candidats devront réaliser le suivi de plusieurs sportifs dans une structure référencée par l'organisme de formation. Un tuteur en lien avec cette structure assurera le suivi du candidat.

Structures	Lieux	Activités	Tuteurs
CREPS de La Réunion	Saint-Denis	Athlétisme, Handball, Judo, Rugby	À définir
CREPS de La Réunion	Plaine des Cafres	Football, Basket-ball	À définir
Pôle Espoir canoë- kayak	Sainte-Suzanne	Canoë-Kayak	À définir
Pôle Espoir de lutte	Saint-Joseph	Lutte	À définir
Pôle Espoir de football féminin	Saint-Joseph	Football féminin	À définir
Pôle espoir d'escalade	Saint-Leu	Escalade	À définir
Pôle France et Espoir de Pelote basque	Chaudron	Pelote basque	À définir
Centres d'entraînement Gymnastique	Clubs formateurs	Gymnastique	À définir
Centre d'entraînement Haltérophilie	Saint-Denis	Haltérophilie	À définir

Les modalités du stage seront définies au travers d'une convention dont la durée s'étalera sur la période couvrant le temps de formation (octobre 2021 à Juin 2022), avec un nombre d'heures **stage minimum de 80 heures**.

L'objectif de ce stage sera d'effectuer un transfert des connaissances théoriques acquises durant la formation en centre en direction d'une application de terrain.

Cette expérimentation de terrain servira de support à l'évaluation finale.

#### 7- Les modalités d'évaluation.

Pour se présenter à la certification finale le candidat devra justifier de sa présence à l'ensemble des modules CCS Réathlétisation INSEP/CREPS de La Réunion et avoir réalisé le minimum d'heures requis en alternance (80 heures). Le cas échéant, il se verra remettre une attestation de formation pour les modules auxquels il aura participé.

(1) Notation en structure :

Une première note sera posée à l'issue d'une visite en structure d'alternance qui se fera durant la période de formation.

Le candidat devra pouvoir justifier de la mise en place d'un suivi qu'il aura formalisé en démontrant une démarche cohérente de prise en charge d'un sportif (diagnostic, planification, mises en situation, établissement d'un système de communication,...).

(2) Soutenance d'un projet d'accompagnement (certification finale) :

Présentation d'un cas concret de prise en charge en réathlétisation sur du « long terme » vécu par le stagiaire durant sa période de stage.

Cette étude de cas devra pouvoir faire l'objet d'une publication auprès des collègues du Grand INSEP dans le cadre du réseau de mutualisation des pratiques de réathlétisation.

Modalité de l'évaluation (1).

Observation d'une séance de réathlétisation d'une durée de 1h30 réalisée par le stagiaire en formation qui aura au préalable donné aux jurys une fiche récapitulative des informations à connaître pour la mise en place de la séance.

La séance est suivie d'un entretien avec le jury permettant au stagiaire de justifier ses choix.

La note posée par le jury, à l'issue de cette rencontre, comptera pour un quart de la note finale.

Modalité de l'évaluation (2).

Présentation d'une heure en visioconférence sur un support de présentation assistée par ordinateur (PAO) de son choix qui sera suivie de 30 minutes d'échange avec le jury.

La présentation sous format numérique devra être envoyée aux membres du jury avant la date du **1 juin 2022**.

**En cas de réussite du candidat, il lui sera délivré un Certificat de Compétence Spécifique en Réathlétisation de l'INSEP (Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance). Pour information, ce diplôme fait l'objet d'une démarche d'inscription au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).**

**8- Coût de la formation et financements possibles.**

Frais d'inscription : 30 €

Frais pédagogiques : **2 550 € (Parcours 2) ; 2 250 € (Parcours 1) ; et 150 € par journée pour la formation modulaire (Parcours 3).**

- Pour les agents du Ministère des Sports, ces frais peuvent être pris en charge dans le cadre du Plan National de Formation.
- Pour les entraîneurs, préparateurs physiques et kinésithérapeutes en fonction dans une structure PPF, et intervenants réguliers en formation sur les diplômes du CREPS de La Réunion, une remise de 50 % est accordée.
- Nous invitons les stagiaires, en fonction de leur statut, à se rapprocher de leur opérateur de compétence (OPCO) pour réaliser une demande de financement.

Les futurs stagiaires pourront récupérer auprès du secrétariat de formation du CREPS de La Réunion les documents accompagnant sa demande.

Hébergement et restauration :

Les déjeuners et les collations lors de la formation en centre seront à la charge du CREPS lorsqu'ils seront pris dans l'établissement.

Les frais d'hébergement sont à la charge du stagiaire.



# CCS Réathlétisation de l'INSEP - CREPS de La Réunion - 2021/2022.



**Objectifs :** Le **C**ertificat de **C**ompétence **S**pécifique en **R**éathlétisation vise à développer des compétences professionnelles dans le secteur de la préparation physique de sportifs de haut niveau, voire en filière d'accès au haut niveau et plus particulièrement dans la prise en charge des sportifs blessés.

**Publics cibles :** - Entraîneurs et notamment dans les structures ayant un Projet de Performance Fédérale (PPF) / Préparateurs physiques / Kinésithérapeutes, ostéopathes, ... / Diplômés de la filière STAPS dans les secteurs de l'entraînement sportif et des activités physiques adaptés (APA).

Les candidats devront pouvoir faire état d'une expérience dans le domaine de la réathlétisation.

## Etapes : **Parcours 1**

**Inscription**  
Date limite de réception des dossiers de candidature :  
31 mai 2021

**Positionnement**  
4 juin 2021  
Présentation des modalités de la formation  
&  
Entretien de motivation des candidats

**Modules 1 CCS Réathlétisation**  
Du 11 au 16 octobre 2021

**Modules 2 CCS Réathlétisation**  
Une journée (à définir) en décembre 2021

**Modules 3 CCS Réathlétisation**  
Du 7 au 12 mars 2022

**Modules 4 CCS Réathlétisation**  
Deux journées (à définir) en avril 2022

**Certification CCS Réathlétisation**  
Date à positionner en juin 2022 (en visio avec l'INSEP)

## **Parcours 2**

**Inscription**  
Date limite de réception des dossiers de candidature :  
31 mai 2021

**Positionnement**  
4 juin 2021  
Présentation des modalités de la formation  
&  
Entretien de motivation des candidats

**Modules préparatoires**  
Module préparatoire en distanciel  
Module préparatoire en présentiel (1 journée)

**Modules 1 CCS Réathlétisation**  
Du 11 au 16 octobre 2021

**Modules 2 CCS Réathlétisation**  
Une journée (à définir) en décembre 2021

**Modules 3 CCS Réathlétisation**  
Du 7 au 12 mars 2022

**Modules 4 CCS Réathlétisation**  
Deux journées (à définir) en avril 2022

**Certification CCS Réathlétisation**  
Date à positionner en juin 2022 (en visio avec l'INSEP)

## **Parcours 3**

**Inscription**  
Date limite de réception des dossiers de candidature :  
31 mai 2021

**Positionnement**  
4 juin 2021  
Présentation des modalités de la formation  
&  
Entretien de motivation des candidats

**Formation modulaire**  
Participation du candidat aux différents modules selon ses besoins

Le candidat pourra faire ses choix de module à partir de la journée de positionnement qui présentera de manière plus précise les thématiques abordées et la planification de ces temps.

**Certification CCS Réathlétisation**  
Date à positionner en juin 2022 (en visio avec l'INSEP)