

Formation à la méthode MARS 1 journée (7H)

(méthode d'Amélioration Respiratoire des Sportifs)

(Session de formation en présentielle)

La journée (8H30-11H55 & 13H25-17H)

8H30-8H45 : Accueil des participants, émargement et distribution des photocopies et fiches, puis présentation de chacun.

8H45-9H05 : séquence 1 : évaluations

Évaluation des participants : évaluation subjective 5' (les participants se placent sur une échelle visuelle analogique géante en fonction de ce qu'ils pensent avoir comme niveau théorique puis pratique sur le thème de la formation) et évaluation objective 15' (par un questionnaire de début de stage) puis réalisation d'une carte mentale sur le thème de la formation et enfin, chaque stagiaire énumère ses objectifs pour cette formation.

9H05-9H55 : séquence 2 : reprogrammation de la respiration nasale

- Objectifs : Savoir améliorer la respiration nasale des sportifs et connaître les causes d'échecs de la respiration nasale pour pouvoir y remédier.
- Contenus : importance et bienfaits de la respiration nasale puis focus sur les 3 causes d'échec de la respiration nasale et leurs rééducations. Petite astuce pour déboucher rapidement son nez.
- Durée : 50 minutes.
- Méthodes pédagogiques : méthode expositive (magistrale) puis méthode active de découverte expérientielle
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama) puis expérimentation
- Outils pédagogiques : miroir de Glatzel, PNIF test, sparadrap, dilatateurs nasaux, Respimer NetiFlow.
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée pour l'exposé et directement par le formateur en direct lors des ateliers.

9H55-10H10 : pause

10H10-11H45 : séquence 3 : reprogrammation de la respiration abdomino-diaphragmatique et de la course diaphragmatique

- Objectifs : Bilancer le type de respiration et savoir réapprendre avec différents exercices progressifs la respiration abdomino-diaphragmatique. Savoir améliorer la course diaphragmatique de vos sportifs.
- Contenus : description d'une respiration correcte, différence entre la respiration consciente et inconsciente, les intérêts de cette reprogrammation, les techniques d'amélioration de la course diaphragmatique.
- Durée : 1H35.
- Méthodes pédagogiques :.. méthode expositive (magistrale) puis méthode active de découverte expérientielle
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama) puis l'expérimentation
- Outils pédagogiques : tuyau, ceintures respiratoires (abdominale et thoracique basse) avec tracker connecté Bluetooth, fiches avec diagramme décisionnel et fiches étirement du diaphragme, tapis de sol.
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée pour l'exposé et directement par le formateur en direct lors des ateliers.

11h45-11h55 : tour de table pour savoir si personne n'est perdu et s'il y a des questions.

11h55-13h25 : pause déjeunée

13H25-14H10 : séquence 4 : renforcement du diaphragme

- Objectifs : Savoir bilancer et renforcer (en force et en endurance) le diaphragme
- Contenus : mesure de la force du diaphragme, renforcement du diaphragme (travail en force et en endurance)
- Durée : 45 minutes.
- Méthodes pédagogiques :.. méthode expositive (magistrale) puis méthode démonstrative enfin, travail en binôme avec la méthode découverte. La méthode interrogative pourra être utilisée si les stagiaires bloquent sur certains items du bilan.
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama) puis jeux de rôle, enfin expérimentation
- Outils pédagogiques : micro-RPM, Powerbreathe, spirotiger
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée pour l'exposé et directement par le formateur en direct lors des ateliers.

14H10-14h35 : séquence 5 : travail de l'abdomen

- Objectifs : comprendre l'intérêt de l'abdomen dans la respiration et l'équilibre globale du corps
- Contenus : massage manuel et respiratoire de l'abdomen, séance de gainage avec sportsmask.
- Durée : 25 minutes.
- Méthodes pédagogiques :.. méthode expositive (magistrale) puis méthode active de découverte expérientielle.
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama) puis expérimentation.
- Outils pédagogiques : sportsmask, tapis de sol
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée pour l'exposé et directement par le formateur en direct lors des ateliers.

14H35-15H10 : séquence 6 : reprogrammation de la tolérance au CO2

- Objectifs : Bilanter la tolérance au CO2 et améliorer avec des exercices progressifs cette tolérance.
- Contenus : intérêts et importance du CO2, courbe de dissociation entre l'hémoglobine et l'oxygène, effet Bohr et effet Haldane, exercices d'apnée en statique puis en dynamique, puis méthode MWH. Et petit aparté sur l'hyperventilation chez les sportifs.
- Durée : 35 minutes
- Méthode pédagogique : méthode expositive (magistrale) puis méthode active de découverte expérientielle.
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama) puis expérimentation.
- Outils pédagogiques : fiches bilan, sportsmask, sparadrap.
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée pour l'exposé et directement par le formateur en direct lors des ateliers.

15H10-15H40 : séquence 7 : reprogrammation de la tolérance à la désaturation (O2)

- Objectifs : Bilanter la tolérance à la désaturation et améliorer avec des exercices progressifs cette tolérance.
- Contenus : importance et exercice d'hypoventilation selon la méthode Woorons puis méthode MWH.
- Durée : 30 minutes
- Méthode pédagogique : méthode expositive (magistrale) puis méthode active de découverte expérientielle.
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama) puis expérimentation.
- Outils pédagogiques : saturomètres, fiches de la méthode MWH
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée pour l'exposé et directement par le formateur en direct lors des ateliers.

15H40-15H55 : pause

15H55-16H15 : séquence 8 : découplage respiration-actions

- Objectifs : Permettre aux sportifs une respiration efficace et optimale dans n'importe quel schéma moteur.
- Contenus : explication de la philosophie Systema et pratique d'exercices de découplage sur step et sur plyobox couplés au port de powerbreathe ou sportsmask.
- Durée : 20 minutes
- Méthodes pédagogiques : méthode démonstrative.
- Techniques pédagogiques : expérimentation.
- Outils pédagogiques : sportsmask, powerbreathe, step, plyobox.
- Evaluation de cette séquence : directement par le formateur en direct lors des ateliers.

16H15-16H30 : séquence 9 : diminution du stress et amélioration du sommeil

- Objectifs : Bilancer les problèmes de sommeil et de stress puis conseiller des techniques respiratoires pour les améliorer
- Contenus : reprogrammation de la synchronisation cœur-poumon et reprogrammation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Exposé sur la cohérence cardiaque et la VFC.
- Durée : 15 minutes
- Méthode pédagogique : méthode expositive (magistrale) puis méthode démonstrative
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama) puis expérimentation
- Outils pédagogiques : ceinture cardiofréquence-mètre, fiches VFC, application respiralax+
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée pour l'exposé et directement par le formateur en direct lors des ateliers.

16H30-17H : séquence n°10 : clôture de cette journée de formation

- ✓ Tour de table et questions diverses posées par les stagiaires,
 - ✓ Synthèse de la journée,
 - ✓ réalisation d'une nouvelle carte mentale sur le même thème pour que le stagiaire prenne conscience de ce qu'il vient d'apprendre.
 - ✓ questionnaire d'évaluation des connaissances (kirkpatrick niv2) sous forme de **KAHOOT** et sous format papier
 - ✓ questionnaire de satisfaction (kirkpatrick niv1) de fin de stage sur feuilles papier, distribution des attestations de présence.
-
- ✓ Il y aura un envoi 3 mois après la formation d'un questionnaire évaluant la mise en application des savoirs appris lors de cette formation (kirkpatrick niv 4)