

Formation Kiné-Prosport

Prise en charge et prévention
des pathologies du sportif
Promotion du sport

Formation Kiné-Prosport

240 heures de formation (30 jours) réparties en 10 modules

+ 150 heures de formation en ligne sur notre plateforme dédiée !

18 thématiques

Le mouvement au service de la rééducation : Actif en Kiné

Cheville du sportif

Tendinopathies du membre inférieur

Syndrome Fémoro-Patellaire

Hanche du sportif

Lombalgie active

Genou du sportif

Epaule du sportif

TMO Thoracique

LMA

Urgence de terrain

Douleur en neurosciences

TMO Lombaire

TMO Bassin

Pubalgie

Tissu Conjonctif

Pathologie du coureur

Réathlétisation du sportif blessé



Module
Le mouvement
au service de la rééducation

LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA REEDUCATION

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 8 heures

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateurs : Nicolas BRUAT

Objectifs de la formation :

- Développer des compétences dans les outils d'analyse de mouvement et de screening
- Savoir observer, intégrer, analyser et poser des hypothèses motrices comme porte d'entrée symptomatologique
- Développer des connaissances anatomiques et biomécaniques sur les mouvements de squat et fentes.
- Mettre en place un arbre décisionnel pour affiner le diagnostic et la prise en charge globale
- Approche transversale et globale de la prise en charge de pathologie mécanique
- Intégrer un panel d'exercices de motricité primaire pour la kinésithérapie active
- Reconnaître les stratégies de compensations et de fuites de contraintes
- Sélectionner les exercices suivant les pathologies du patient
- Construire des progressions et regressions pour adapter la charge

LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA REEDUCATION

Durée : 1 jour		Formateur : Nicolas BRUAT
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning Instabilité articulaire dynamique et leurs implications dans la construction d'un mouvement et de pathologies 	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Méthodologie d'observation et points critiques Cas Clinique #1 : Analyse de mouvements Douleur de genou 	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> Cas Clinique #2: Analyse de mouvements Douleur de genou Pratique: Mise en place des tests et de la grille d'observation <ul style="list-style-type: none"> Méthodologie Applications Evaluations 	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> Cas Clinique #3: Analyse de mouvements Douleur de genou Biomécanique de mouvements : mise en relation des stratégies motrices des 3 cas cliniques Relations mouvements et pathologies Sélection des exercices en fonction des résultats 	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique

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)
- 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
- 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



Module
Cheville du sportif

CHEVILLE DU SPORTIF

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Nicolas BRUAT

Objectifs de la formation :

- Développer des connaissances en anatomie pour les confronter à la clinique
- Valoriser l'anatomie palpatoire pour optimiser le diagnostic clinique
- Comprendre la place de la thérapie manuelle dans la rééducation : intérêt neurophysiologique Vs psychosocial
- Développer un cadre de raisonnement clinique dans les pathologies de la cheville du sportif
- Maitrise des tests cliniques et les clusters de tests pour orienter le traitement
- Intégrer les critiques indispensables dans la prise en charge de l'entorse externe en accès direct
- Maitriser les conduites à tenir sur le terrain de sport lors d'une lésion de la cheville
- Intégrer les contentions souples et leurs rôles dans le cas d'entorse de cheville
- Développer des techniques manipulatives
- Savoir prendre en charge une entorse externe de cheville de la phase aigue au RTP
- Intégrer les principes de prescriptions et la réalisation d'exercices spécifiques en se basant sur leur dimension biomécanique (au travers d'exercices pratiques) de la lésion aigue vers le return to performance
- Développer un catalogue d'exercices orientés et adaptés en fonction de l'individu
- Connaître les critères de réussite progression et régression
- Maitriser la prise en charge d'une syndesmose tibio-fibulaire
- Développer des techniques manuelles autour du médio-pied
- Intégrer le pied dans un contexte de chaine myofascial à distance
- Développer des outils dans l'évaluation et le développement des qualités athlétiques du sportif blessé à la cheville
- Comprendre l'instabilité chronique de cheville et prise en charge en fonction des typologies

CHEVILLE DU SPORTIF

Durée : 2 jours		Formateur : BRUAT Nicolas
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none">1. Introduction et objectifs de la formation Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - identification des problématiques de terrain - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning2. Cas cliniques Par groupe et discussion sur les modalités de prise en charge3. Rappel anatomique et morpho-palpation	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Compréhension du modèle biomécanique La tibia fibulaire sup et inf - la sous taliennne - choppart2. Pied plat Vs pied creux : un non sens clinique3. Physiopathologie et étiologie4. Thérapie active Vs passive : catalyseur des processus de guérison. Approche intégrative et neurophysiologique de la thérapie manuelle5. Thérapie manuelle de la cheville : Les techniques manipulatives	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. Thérapie manuelle de la cheville Les techniques manipulatives2. Le contexte lésionnel3. Entorse externe de cheville Prise en charge aigue et en première intention4. L'entorse externe sur le terrain de sport : conduite à tenir5. Ankle consortium comme point de départ pour une rééducation réussie6. Tests cliniques et clusters de tests autour de la cheville7. Bilan et prise en charge de l'entorse externe de cheville	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none">1. Troubles sensoriels moteurs Une approche pour optimiser la prise en charge2. Les fibulaires : un axe de traitement central3. Le contrôle moteur entre force et timing de contraction Les délais d'activation et boucle alpha gamma4. Catalogue d'exercices pour l'entorse externe de cheville5. Particularités de la prise en charge de la syndesmo tibio-fibulaire	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique

CHEVILLE DU SPORTIF

Durée : 2 jours		Formateur : BRUAT Nicolas
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> Cas clinique pour intégrer les notions abordées à J1 Retour sur les techniques manuelles de J1 <ul style="list-style-type: none"> Questions/réponses Répertoires de techniques en pratique par groupe Le strapp de cheville dans le cas d'une entorse externe et autres <ul style="list-style-type: none"> Pratique en binôme Prise en charge de la tendinopathie d'Achille et chaîne myofascial <ul style="list-style-type: none"> La coordination intra et inter musculaire Une notion cléholistique - Mise en pratique et application d'exercices 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Les conflits de cheville : Bases physiopathologiques Le conflit postérieur/conflit antéro-externe <ul style="list-style-type: none"> Prise en charge et protocoles : concept théorique et pratique La flexion dorsale en actif : pratique en groupe La tendinopathie du jambier postérieur et le cas particulier du Spring ligament LFH et Hallux limitus fonctionnel <ul style="list-style-type: none"> Un passage vers la biomécanique de marche/course et du rôle du 1er rayon Décryptage des pathologies moins fréquentes <ul style="list-style-type: none"> Entorse interne - les neuropathies périphériques - ... 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> Instabilité chronique de cheville <ul style="list-style-type: none"> Modèle de Hertel réactualisé Instabilité fonctionnelle Vs instabilité mécanique <ul style="list-style-type: none"> La place du kiné Les axes de traitements dans le cas de l'instabilité chronique de cheville Coordination neuro musculaire <ul style="list-style-type: none"> Stratégie de feedback Vs feedforward La place des muscles intrinsèques dans le traitement de l'ICC 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H30	<ol style="list-style-type: none"> Reathlétisation du sportif et notions fondamentales Intégration des stratégies de COD autour de la cheville du sportif - Notion d'agility Notion de survitesse appliquée à la cheville Accélération et Décélération des notions clés en RTP <ul style="list-style-type: none"> Les exercices clés Intégration chaîne cinétique et stabilisation bassin tronc pour une cheville stable - Mise en pratique 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17H30- 18H00	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	QCM

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)
- 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
- 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



**Module
Tendinopathies
du membre inférieur**

TENDINOPATHIES DU MEMBRE INFERIEUR

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Xavier DUMELIE / Yohann CASIN / Maxime EYMARD

Objectifs de la formation :

- Mettre en place un diagnostic clinique des tendinopathies
- Maitriser le management de la charge dans la rééducation des tendinopathies
- Développement d'un catalogue d'exercices pour la rééducation des tendinopathies du membre inférieur
- Mise en pratique du modèle de Cook
- Mise en pratique du module HSR
- Développer une progression d'exercices dans le cadre de la tendinopathie d'Achille
- Développer une progression d'exercices dans le cadre de la tendinopathie rotulienne
- Intégrer un continuum de contraintes spécifiques dans le cadre des tendinopathies
- Comprendre l'étiologie et la prise en charge de la tendinopathie proximale des ischio-jambiers

TENDINOPATHIES DU MEMBRE INFERIEUR

Durée : 2 jours		Formateur : CASIN Yohann N° ADELI : 10005364939
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - correction du questionnaire de pré-formation - debrief e-learning 2. Biais et effets placebo sur le tissu neuro-musculaire et les fascii - Tensegrity model 3. Principes de la déprogrammation neuro-motrice pour obtenir un soin avec des effets durables - Rôle des afférences 4. Mécanismes de la Friction et de la Thermodynamie appliquées au tissu mou - Transmécanoconduction pour justifier l'importance du rôle du contrôle musculaire et de la protection neurologique 5. Cas clinique tendon d'achille - Réflexion individuelle et collective - Correction collective 	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anatomie du Tendon - Vascularisation 2. Module de Young - Particularité des contraintes subies par le tendon en 3D - Axes de travail interdits/dangereux 3. Tendinopathie - Néovascularisation - Facteurs de risque - Différents types en fonction de la localisation 4. Classification de Blazina - Tendon & impact de la croissance Continuum Model selon PURDAM & COOK Tendinopathie réactive/tendon remanié/tendinopathie dégénérative 5. Importance de la remise en charge selon le concept d'optimal Loading - Mécanique 6. Approfondissement des conduites à tenir en fonction des différents stades du Continuum model 7. Rééducation et contraintes mécaniques sur la composante active - Etude sur l'isométrie Ebonie RIO BJSM 2015 	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bilan & diagnostic global 2. Cas clinique tendon rotulien 3. Intérêt du travail ISOMETRIQUE sans risque - Principes de coordination 4. Exemple de progression suite à une amyotrophie quadricipitale 5. Exemple de progression suite à une amyotrophie des ischio-jambiers 6. Imagerie et ses limites 7. Douleur & inflammation tendineuses - Traitements 	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique

TENDINOPATHIES DU MEMBRE INFERIEUR

Durée : 2 jours		Formateur : CASIN Yohann N° ADELI : 10005364939
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protocoles de remise en charge en détail - Origine du protocole Stanish - Protocole Heavy Slow Resistance 2. Mises en charge tendineuses en Résistance et en Force - Rôle du Soleus 3. Tendon tibial postérieur 4. Chirurgie tendineuse & prise en charge 5. Epicondylalgie 6. Vibration tendineuse 	<p>Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique</p>
JOUR 2		
09H00 - 10H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rappels sur la progressivité de la remise en charge & l'optimal loading 2. Principes du Contrôle Moteur et de son impact sur les effets de la rééducation (External vs internal focus) 3. Proposition de protocole de rééducation tenant compte de la spécificité du contrôle moteur, important dans les sportifs d'équipe et de duel 	<p>Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
10H30 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Protocoles Excentrique (Stanish) & Heavy Slow Resistance: ex d'un tendon d'achille douloureux - Réalisation d'exercices et corrections au cours des exécutions d'exercices 2. Activations préparatoires (pourquoi et comment) et coordination simple puis complexe pour peaufiner le protocole du travail musculaire 	<p>Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réalisation d'exercices (de la rééducation jusqu'à la réathlétisation) respectant une progression suite à une amyotrophie des gastrocnémiens et soléaire en lien avec une tendinopathie achilléenne 2. Cas cliniques en groupe Débat sur les dosages de charge suivi d'une correction collective 	<p>Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
15h45 - 17h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réalisation d'exercices (de la rééducation jusqu'à la réathlétisation) respectant une progression suite à une amyotrophie quadricipitale en lien avec une tendinopathie patellaire 2. Cas cliniques en groupe Débat sur les dosages de charge suivi d'une Correction collective 	<p>Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
17h30 - 18h00	Evaluation des connaissances et discussions de groupe	QCM

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)
- 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
- 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



**Module
Syndrome
Fémoro-Patellaire (SFP)**

SYNDROME FEMORO-PATELLAIRE

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 8 heures (1 jour)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Xavier DUMELIE / Yohann CASIN / Maxime EYMARD

Objectifs de la formation :

- Développer des connaissances sur une approche pathomécanique du SFP
- Développer des connaissances biomécaniques autour de l'articulation fémoropatellaire
- Savoir définir et prendre en charge le syndrome AMI
- Comprendre l'intérêt des tests d'activation dans le diagnostic d'un patient présentant un SFP
- Savoir proposer un Progressive Loading individualisé au patient présentant un SFP
- Mettre en place une stratégie de prise en charge en fonction des différentes portes d'entrée
- Mettre en place un cadre de raisonnement clinique et de diagnostic différentiel

SYNDROME FEMORO-PATELLAIRE

Durée : 1 jour		Formateur : Xavier DUMELIE / Yohann CASIN / Maxime EYMARD	
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation	
JOUR 1			
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning (définition du SFP, biomécanique de l'articulation FP, causes de surcharge de l'articulations FP, causes de Maltracking patellaire, classification des douleurs FP) 2. Présentation des principales dysfonction en charge retrouvées 3. DIAGNOSTIC Analyse du contexte, analyse de mouvements, recherche d'inhibition spécifiques 4. PEC Mise en place de stratégies de PEC, algorithme de Rehab 	Power-Point Support vidéo Paperboard	
PAUSE			
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rappel Pré Formation biomécanique FP 2. Analyse du stress FP sur différents mouvements fonctionnels En charge/décharge, fentes, squat, step up, step down, course à pied... 3. Conseils gestion du stress FP lors de la course à pied 4. TP : proposition de Progressive Loading FP 	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique	
PAUSE			
13H30 - 15H30	CAS CLINIQUE 1 : Porte d'entrée Genou <ol style="list-style-type: none"> 1. Rappel Pré Formation : définition et PEC du syndrome AMI 2. Rappels anatomiques fémur 3. Rappel Pré Formation Présentation Thérapie NeuroMotrice 4. Test + Activation Vastus Medialis (3 tests) 5. Intégration de ces activations dans l'algorithme de Rehab (pratique) 	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique	
PAUSE			
15H45 - 17H30	CAS CLINIQUE 2 : Porte d'entrée Fessiers <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexions de groupe sur la stratégie de PEC (porte d'entrée analyse de mouvement ou porte d'entrée Guideline) 2. Rappels anatomiques hanche 3. Test + Activation Gluteus Medius (3 tests) 4. Algorithme de Rehab (pratique) CAS CLINIQUE 3 : Porte d'entrée Cheville <ol style="list-style-type: none"> 1. Rappels anatomiques cheville 2. Test + Activation Tibialis Post (2 tests) 3. Algorithme de Rehab (pratique) Présentation du cas clinique post formation	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique	
17H30- 18H00	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	QCM	



**Module
Raisonnement
clinique autour
de la hanche**

RAISONNEMENT CLINIQUE AUTOUR DE LA HANCHE

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Xavier DUMELIE / Yohann CASIN / Maxime EYMARD

Objectifs de la formation :

- Intégrer l'anatomie et biomécanique de la hanche
- Maitriser les principes de différenciation structurelle autour de la hanche
- Evaluation du contrôle moteur autour de la hanche
- Être capable de générer un examen clinique cohérent (pouvoir construire un examen subjectif et un examen clinique)
- Comprendre, intégrer et s'approprier les tests neuro-orthopédiques de hanche
- Développer un catalogue d'exercices pour la prise en charge des pathologies de la hanche

RAISONNEMENT CLINIQUE AUTOUR DE LA HANCHE

Durée : 2 jours

Formateur : Xavier DUMELIE / Yohann CASIN / Maxime EYMARD

Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
----------	-----------	---------------------------------------------

JOUR 1

9h00 - 10h30	<p>1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning</p> <p>2. Rappels sur les Pathologies de la hanche (lésions tissus mous, articulaires et osseuses, neuropathies, maladie de hanche dans l'enfance et lésions post traumatiques) les Hypothèses diagnostiques, les Douleurs irradiées (venant de la cavité abdominale et de son contenu musculo squelettique ou viscéral et venant du membre inférieur) et les Conflits anatomiques (par effet came, pincer et mixte)</p> <p>3. Développement d'un examen subjectif</p> <ul style="list-style-type: none">• Anamnèse et drapeaux rouges/ questionnaires (HAGOS)• Quoi ? Problème principal du patient (douleur ou fonction)• Où ? Body chart• Quand ? Comportement des symptômes sur 24h, analyse des mécanismes aggravants et soulageants• Depuis quand? Histoire du patient et de cet épisode• Questions spéciales : médicaments, santé générale, facteurs psychosociaux, convictions et attentes• Incapacités : limitations au travail, loisirs, sport et vie sociale <p>4. Planification de l'examen physique</p>	<p>Power-point Paper board Cas clinique fil rouge</p>
----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

PAUSE

10H45 - 12H30	<p>1. Développement d'un examen physique</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspection/bilan postural (principe de posture adaptative protectrice ou mal adaptative)• Palpation (orientée sur la reproduction de symptôme, douleurs ou différences par rapport à l'autre côté)• Mouvements provocatifs/ screening des tests (tests neuro orthopédiques de hanche : SCOUR, FADDIR, FABER, THOMAS TEST, PPPT, SLR, PKB, SLUMP etc)	<p>Power-point Paper board Cas clinique fil rouge Réalisation des tests orthopédiques Réalisations d'exercices Travail de groupe autour de cas clinique Réalisation d'exercices de contrôle moteur</p>
-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RAISONNEMENT CLINIQUE AUTOUR DE LA HANCHE

Durée : 2 jours

Formateur : Xavier DUMELIE / Yohann CASIN / Maxime EYMARD

Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
13H30 - 15H30	<ul style="list-style-type: none">• Suite des tests neuro orthopédiques de hanche• Mouvements actifs/ Mouvements passifs <p>- Analyse du contrôle moteur avec des charges orientées en flexion, extension, adduction, abduction, rotations et mouvements combinés.</p> <p>- Réalisation d'exercices orientée pour des lésions labrales, arthropathies, conflits, tendinopathies, neuropathies, lésions musculaires etc...</p>	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H30	<ol style="list-style-type: none">1. Suite de l'Analyse du contrôle moteur2. Examen des barrières (Fonction motrice, Proprioception, Fitness moteur, Endurance, Extensibilité (réalisations de certains assouplissements) et Réflexes primitifs)3. Planification du traitement<ul style="list-style-type: none">• Etre capable de construire un traitement adapté, orienté sur des objectifs clarifiés avec son patient, sur mesure, simples, qui ne mélangent pas plusieurs hypothèses pour une première séance et possiblement issus de l'examen réalisé (en jouant sur la posture, le contrôle moteur, les tests neuro orthopédiques, les démonstrations fonctionnelles réalisés pendant le bilan et en les adaptant comme traitement)• Techniques de facilitation, de thérapie manuelle• Réalisations d'exercices4. Prévention5. Conclusion (points clefs)6. Bibliographie7. Rappels (outils d'évaluation d'articles scientifiques, notions de biostatistiques)	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique

RAISONNEMENT CLINIQUE AUTOUR DE LA HANCHE

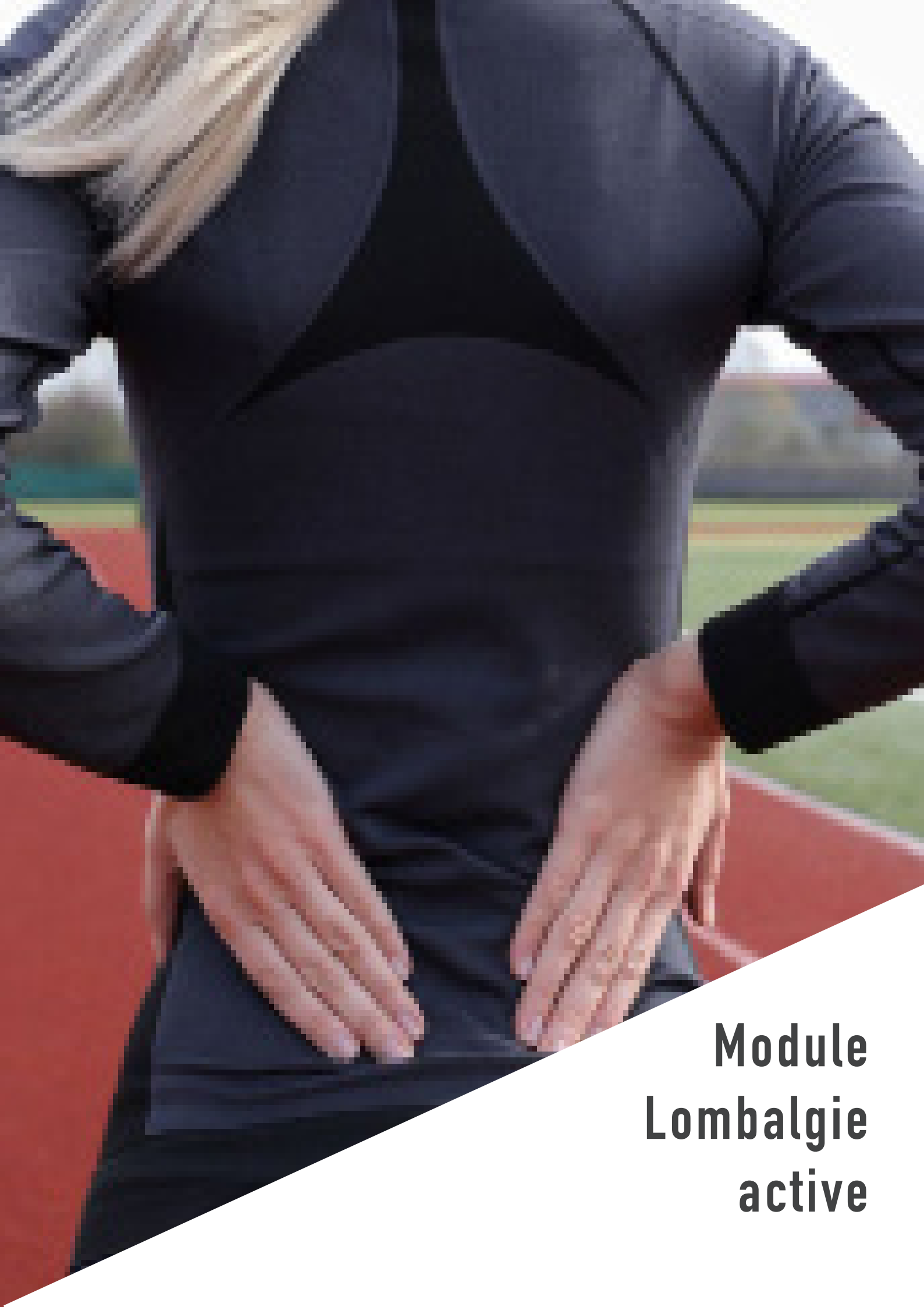
Durée : 2 jours		Formateur : Xavier DUMELIE / Yohann CASIN / Maxime EYMARD	
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation	
JOUR 2			
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lésion capsulaire et atteinte labral 2. Concept de développement de mobilité active et mise en tension capsulaire 3. Volet rotatoire et santé capsulaire 4. Mise en pratique 	Power-Point Support vidéo Paperboard	
PAUSE			
10h45 - 12h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arthrose de Hanche : lien de causalité linéaire ? 2. Stratégie thérapeutique et centration articulaire 3. Modèle de Pauwels 4. Apport de l'imagerie dans l'outil diagnostic 	Power-Point Support vidéo Paperboard Méthode explicative et participative	
PAUSE			
13h30 - 15h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. FAI : fémoro-acetabular impingement et prise en charge opératoire 2. Prise en charge rééducative post op 3. Ateliers mise en pratique 4. Cas cliniques 	Travail de groupe autour de cas clinique	
PAUSE			
15h45 - 17h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tendinopathie moyen fessier 2. Raisonnement clinique 3. Modèle de COOK revisité 4. Le trident : fonction structure douleur 5. Cas cliniques 6. Pratique et construction continuum remise en charge 	Travail de groupe Cas clinique Méthode explicative et participative	
17h30- 18h00	Remise de la journée et foire aux questions	Méthode interrogative	

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)
- 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
- 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



**Module
Lombalgie
active**

LOMBALGIE ACTIVE

Durée : 1 jour		Formateur : Yohann CASIN / Maxime EYMARD / Xavier DUMELIE	
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation	
JOUR 1			
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> Correction questionnaire & précisions sur le contenu de la pré-formation Principe de la répartition des contraintes lors du port de charge sur les structures actives (muscles) au « détriment » des structures passives (fréquentes chez le novice) - économie de charge grâce aux leviers Mieux cerner les objectifs du patient et conseils de langage pour « mieux soigner » - Pourquoi favoriser des activités sportives collectives (diminution de la douleur et du handicap social) Biomécanique et gainage Stratégie neurologique de protection (« Gel et Dé-gel des articulations ») 	Power-Point Supports vidéo Paperboard	
PAUSE			
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Définition de l'Optimal Loading Glasgow BJSM 2014 Rappels biomécaniques Les principales stratégies compensatoires fréquentes à ne pas manquer: <ul style="list-style-type: none"> A/ MUR ANTERIEUR <ol style="list-style-type: none"> Testing transverse de l'abdomen (avec le coussin de pression) Travail Hypopressif- testing et stimulation Diaphragmatique Cas Clinique Voile Compressions et station assise prolongée ou en amplitude maximale - Description d'un bilan complet de sportif de niveau olympique - Protocole de récupération proposé Réalisation d'exercices de gainage simple jusqu'à intense Cas clinique Handballeuse lombalgique Critique des causes de la lombalgie et de l'impact transitoire de la fatigue musculaire 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique	
PAUSE			
13H30 - 15H30	<ul style="list-style-type: none"> B/ THORACIQUES EXTENSEURS (au lieu d'anti rotateurs) <ol style="list-style-type: none"> Stratégie d'évitement - Douleur et son impact sur la stratégie de mouvement et sur la proprioception Chronicisation et modification trophique des tissus à court/ moyen et long terme ZUGEL HODGES BJSM 2018 ; Infiltrats graisseux multifidi SASAKI 2017 ; WOODHAM 2014 4. Role protecteur des multifidi dans la lombalgie dans le football australien professionnel HIDES 2014 5. Contrôle moteur & ISOMETRIE MCGILL 2015 / Contrôle neurologique spécifique PAILLARD 2016 6. Testing de force des extenseurs Lombaires SORENSEN 1986 - Principes de biomécanique pour l'isométrie 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique	

LOMBALGIE ACTIVE

Durée : 1 jour		Formateur : Yohann CASIN / Maxime EYMARD / Xavier DUMELIE	
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation	
JOUR 1 (suite)			
13h30 - 15h30	<p>7. Présentation d'un Cas clinique Basketteur - Optimal Loading Effets à moyen et long terme / Protocole proposé</p> <p>Pré activation isométrique et travail à distance</p> <p>Point fixe et travail en résistance</p> <p>Mythe du faux interdit: Flexion du tronc/posteriorisation du centre de gravité</p> <p>8. Réalisation des exercices et contrôle des corrections d'exercices</p> <p>C/ FESSIERS, BASSIN & la CHAINE POSTERIEURE COMPENSATRICE</p> <p>1. Pré activation isométrique et travail à distance</p> <p>2. Point fixe et travail en résistance</p> <p>3. Lordose et pente sacrée / critique objective des défauts de posture (normes intra-individuelles)</p> <p>4. Hip thrust (« exercice gold standard des fessiers»): grâce à l'Insuffisance fonctionnelle active des psoas)</p> <p>5. Présentation d'un Cas clinique Basketteur - Optimal Loading effets à moyen et long terme</p> <p>6. Réalisation des exercices et contrôle des corrections</p>	<p>Power-Point</p> <p>Supports vidéo</p> <p>Paperboard</p> <p>Pratique</p> <p>Travail de groupe autour de cas clinique</p>	
PAUSE			
15H45 - 17H30	<p>D/ TRANSLATION Stabilité unipodale Danger des Spondylolyse & Genu Valgum dynamique</p> <p>1. Zones interdites (protection neurovasculaire, les zones conflictuelles : Hanche, genou...)</p> <p>2. Limites du test du distance doigt sol (non EBP!)</p> <p>3. Rôle du moyen et grand fessiers dans le contrôle du bassin et du membre inférieur - Lien entre déficit homolatéral du Moy Fess et de la lombalgie chronique Biomécanique de la hanche pour mieux comprendre la démarche préventive</p> <p>4. CAS CLINIQUES à résoudre en groupe</p> <p>5. Exercices de musculation (Réalisation d'exercices et observation des compensations de chacun pour s'auto-corriger et mieux coacher ses patients)</p> <p>7. Point fixes puis ajout de torsions unipodales</p> <p>8. Contrôle moteur de la hanche en appui unipodal (pied au sol, sur trampoline...)</p> <p>9. Exercices à intensité maximale et reathlétisation</p>	<p>Power-Point</p> <p>Supports vidéo</p> <p>Paperboard</p> <p>Pratique</p> <p>Travail de groupe autour de cas clinique</p>	
17h30- 18H00	<p>Evaluation des connaissances + Discussions de groupe</p>	<p>Questions - Réponses</p> <p>Tour de table</p> <p>Contrôle des séquences par le formateur</p>	

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)
- 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
- 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



Module Genou du sportif

GENOU DU SPORTIF

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Thomas CHAMU

Objectifs de la formation :

- Comprendre la biomécanique du genou
- Intégrer l'implication du pied dans la pathologie du genou
- Mettre en place une stratégie d'examen ciblé du genou
- Mise en place d'un arbre décisionnel sur le genou traumatique
- Comprendre les différentes phases de la réhabilitation du croisé
- Comprendre le concept d'AMI quadricipital et son influence sur le genou
- Acquérir des techniques manuelles dans le continuum de rééducation du croisé
- Mettre en place une chronologie de contraintes ciblés sur les ischio-jambiers
- Développer une stratégie de RTP pour le genou traumatique
- Comprendre les notions des filières de force appliquées à la prise en charge du genou du sportif
- Intégrer l'impact clinique d'une Reconstruction du ligament croisé par DIDT et KJ
- Développer un catalogue d'exercices avec leurs objectifs

GENOU DU SPORTIF

Durée : 3 jours		Formateur : Thomas CHAMU
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	LE GENOU LIGAMENTAIRE EN CHIRURGIE NOTION CLE POUR LE KINE <ol style="list-style-type: none"> Introduction et objectifs de la formation Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - identification des problématiques de terrain - synthèse des évaluations de pré-formation Rappel anatomique – facteur de risque anatomique Chirurgie du LCA et renfort antéro-latéral 	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Chirurgie d'une pente tibiale Chirurgie méniscale 	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	REEDUCATION ET GENOU DU SPORTIF <ol style="list-style-type: none"> Biomécanique du membre inférieur <ul style="list-style-type: none"> Influence anatomique Influence gravitaire Influence sportive Biomécanique du membre inf. et Pratique <ul style="list-style-type: none"> Correction biomecanique du membre inf Progression & regression Intégrer la gestuelle sportive. Biomécanique Fémoro-patellaire <ul style="list-style-type: none"> Perturbation clinique de la Fémoro-patellaire et ses conséquences Focus sur le Syndrome FP Biomécanique Fémoro-tibiale <ul style="list-style-type: none"> Perturbation clinique de la Fémoro-Tibiale et ses conséquences Focus sur les pathologies spécifiques Pratique : Repérage anatomique Pratique : Testing clinique et technique en thérapie manuelle 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> Genou post-opératoire <ul style="list-style-type: none"> Conséquences post-op Deficit Neuro-Moteur & AMI Pratique : Activation du quadriceps <ul style="list-style-type: none"> Exercice spécifique Cas clinique / réflexion des adaptations neuromusculaire Mise en place en d charge et en charge La chaîne ouverte post-ACLR 	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique

GENOU DU SPORTIF

Durée : 3 jours		Formateur : CHAMU Thomas
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	10. ACLR via DIDT: reconditionnement des Ischios 1. Phase de remodelage : <ul style="list-style-type: none">• Programmation• Exercices pratiques	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	10. ACLR via DIDT: reconditionnement des Ischios 2. Phase d'intensification : <ul style="list-style-type: none">• Programmation• Exercices pratiques 3. Réathlétisation : <ul style="list-style-type: none">• Programmation• Exercices pratiques	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	11. ACLR via tendon patellaire / tendon quadricipital 1. Phase de remodelage : <ul style="list-style-type: none">• Programmation• Exercices pratiques 2. Phase d'intensification : <ul style="list-style-type: none">• Programmation• Exercices pratiques	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H30	12. Squat post ACLR <ul style="list-style-type: none">• Analyse de mouvement• Correction• Progression et régression en rééducation 13. Course et pathologie du genou <ul style="list-style-type: none">• Biomécanique de course post-ACLR• Application pratique	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17h30-18H00	Discussions de groupe - foire aux questions	Méthode interrogative

GENOU DU SPORTIF

Durée : 3 jours		Formateur : CHAMU Thomas
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 3		
9h00 - 10h30	14. Testing Genoux <ul style="list-style-type: none">• Synthèse de la littérature• Critères cliniques utilisés 15. Testing isocinétique <ul style="list-style-type: none">• Comprendre une évaluation isocinétique• Analyse simplifiée• Objectiver un axe de travail post-analyse• Cas clinique	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	16. Testing fonctionnel <ul style="list-style-type: none">• Approche en analyse de mouvement• Présentation des tests utilisés sur le terrain• Réflexion sur la progression du testing• Mise en place d'outil simple en cabinet• Objectiver un axe de travail post-analyse• Cas clinique	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	17. Base de la Reathlétisation 1. Travail pratique sur le travail de FORCE du quadriceps sur l'ensemble du spectre force-vitesse <ul style="list-style-type: none">• Force max• Taux de force développé• Indice pilométrique	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H30	2. RESISTANCE <ul style="list-style-type: none">• Evaluer• Travail spécifique 3. VITESSE <ul style="list-style-type: none">• Bases gestuelles• Travail ciblé	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17h30- 18H00	Evaluation des connaissances + Discussions de groupe	QCM

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)
- 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
- 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



Module Epaule du sportif

EPAULE DU SPORTIF

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Stéphane DENEUX

Objectifs de la formation :

- Intégrer la biomécanique du complexe scapulo- gleno humérale
- Développer un cadre de raisonnement EBP dans la prise en charge des pathologies de l'épaule
- Mettre en place un cluster de tests pertinents
- Savoir inclure ou exclure une symptomatologie d'origine cervicale
- Maitriser la notion de tendinopathie primaire et secondaire
- Mettre en place un plan de traitement orienté dans le cas d'instabilité d'épaule
- Comprendre l'intérêt et les limites cliniques de la dyskinésie scapulaire
- Développer un catalogue d'exercices progressif dans le cadre des tendonopathie de la coiffe des rotateurs
- Intégrer le concept de mobilité active appliqué à l'épaule
- Acquérir des techniques issues de la thérapie manuelle dans le cadre de la prise en charge des pathologies de l'épaule
- Comprendre l'implication du GIRD dans l'étiologie des pathologies de l'épaule

EPAULE DU SPORTIF

Durée : 2 jours		Formateur : DENEUX Stéphane
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none">1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning2. Rappel anatomique<ul style="list-style-type: none">• Notion de base• Retour sur la biomécanique• Colonne thoracique et élévation du bras3. Les besoins de l'épaule : approche joint by joint<ul style="list-style-type: none">• Connaître les objectifs et application• La technique dans l'activité pratiquée• Modèle BPS• Optimal loading4. Raisonnement clinique	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Le diagnostic différentiel2. Le diagnostic cervical d'exclusion3. Les tests cliniques et clusters pour le diagnostic clinique de l'épaule	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. Retour sur le conflit sous acromial2. Thérapie manuelle : qu'est ce qu'on garde ? comment peut on l'optimiser ? TMO gléno humérale, claviculaire et thoracique, comment avoir un maintien rapide et durable des gains	Power point + support vidéo + paper board + pratique + travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none">1. Le développement des fins d'amplitudes articulaires actives : notion de Shoulder CARS<ul style="list-style-type: none">• Développement du contrôle moteur gléno humérale et scapulaire• Développement de la force en fin d'amplitude• Neuro training de l'épaule2. Le GIRD	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique

EPAULE DU SPORTIF

Durée : 2 jours		Formateur : DENEUX Stéphane
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
09H00 - 10H30	<ol style="list-style-type: none">1. Prise en charge des tendinopathies de l'épaule2. Quels exercices pour cibler au mieux3. Protocole de rééducation dans le cas de la rupture massive de coiffe	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Instabilité de l'épaule : la classification2. Modèle théorique et mises en application pratique3. Les notions de dyskinésie scapulaire : classification - observation - intérêts et limites	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. Traitement des disjonction acromion claviculaires	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15h45 - 17h30	<ol style="list-style-type: none">1. Cas cliniques et travaux dirigés	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17H30 18H00	Conclusion et synthèse - QCM et discussions de groupe	QCM

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)
- 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
- 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



**Module
Région
Thoracique**

REGION THORACIQUE

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 8 heures (1 jour)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Stéphane DENEUX

Objectifs de la formation :

- Développer des compétences en anatomie et biomécanique du rachis thoracique
- Intégrer des techniques manuelles manipulatives
- Mettre un place une progression d'exercices dans le traitement des affections de la région thoracique
- Développer un cadre de raisonnement clinique
- Mettre en place un diagnostic différentiel cervical
- Comprendre l'implication de la région thoracique avec les segments sus et sous jacent

REGION THORACIQUE

Durée : 1 jour		Formateur : DENEUX Stéphane
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none">1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning2. Anatomie et biomécanique thoracique3. Place de l'extension thoracique dans le complexe de l'épaule4. Région thoracique et lombalgie5. Patho-anatomie du rachis thoracique6. Anatomie palpatoire	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Examen clinique et diagnostic différentiel2. Techniques des tissus mous de la région thoracique3. Le diaphragme au centre<ul style="list-style-type: none">• continuité myo-fasciale• technique passive Vs technique active	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. La névralgie cervico-brachiale<ul style="list-style-type: none">• examen clinique et diagnostic différentiel• les interfaces mécaniques• cas cliniques et raisonnement clinique2. Manipulations et mobilisations articulaires spécifiques thoracique3. Stabilisation dynamique de la charnière cervico-thoracique	Power point + support vidéo + paper board + pratique + travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none">1. Manipulations et mobilisations articulaires spécifiques costales2. Développement du ROM:<ul style="list-style-type: none">• Extension thoracique : exercices et pratiques• Rotation thoracique : exercices et pratiques3. Région thoracique et stabilité du bassin : facteur de risque pubalgie	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique

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)
- 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
- 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



**Module
Traitement des Lésions
Myo-Aponévrotiques (LMA)**

TRAITEMENT DES LÉSIONS MYO-APONEVROTQUES

FORMATION

Description

Cette formation sur 3 jours sur la prise en charge des lésions musculaires vous permettra d'intégrer les bases anatomiques, physiologiques du complexe myo-aponévrotique. Les principaux sites de lésion seront traités, à savoir le complexe soléaire, gastro-némien interne, le long ADD, le rectus fémoris, les ischio-jambiers, les obliques... Savoir planifier - programmer afin d'optimiser votre prise en charge de la phase aigue vers la réathlétisation de vos lésions myo-aponévrotiques.

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Alexandre GERMAIN

Objectifs de la formation :

- Développer des connaissances dans l'anatomie du tissu conjonctif et musculaire
- Interpréter les mécanismes lésionnels et leurs impacts sur la rééducation
- Mettre en place un diagnostic de terrain immédiat et les conduites à tenir en cas de LMA
- Savoir mettre en place un diagnostic clinique et intégrer les tests cliniques pertinents
- Construire un plan de traitement adapté
- Mettre en place un catalogue d'exercices progressif en fonction des objectifs du patient
- Comprendre les complications possibles suite à une LMA et les remédiations à mettre en place
- Maîtriser la notion de gestion de la charge
- Définir les notions de charge interne externe
- Intégrer les principes de base de la réathlétisation du sportif blessé
- Définir une progression basée sur des critères objectifs

Traitement des LMA

Durée : 2 jours		Formateur : GERMAIN Alexandre
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Présentation de la formation et du formateur - Objectifs du cours Objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation 2. Physiologie musculaire Définition et facteurs influençant la force, viscoélasticité, les différentes causes de fatigue musculaire 3. Biomécanique : mécanisme de l'étirement, la pennation 4. La mécano-transduction : intérêts 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard</p> <p>Présentation croisée tour de table exposé magistral</p>
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Définition d'une lésion musculo-aponévrotique LMA 2. Les différents mécanismes lésionnels rencontrés sur le terrain 3. Classification lésionnelle clinique: limitation de l'étirement, diminution de la force, dans quelle course musculaire, impotence fonctionnelle, palpation 4. Les différentes classifications lésionnelles IRM (focus sur la classification de la british athlétic) et échographiques (focus sur la classification de brasseur et renoux) 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard</p> <p>Examen clinique sur table Exposé magistral</p>
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Processus cicatriciel : phase inflammatoire intérêts (phase à respecter, proscrire les anti inflammatoires), évolution de la force tensile du tissu, phase remodelage 2. Examen clinique d'une LMA à travers différents cas cliniques 3. Analyse des facteurs de risque des LMA dans le football : revue de littérature, que nous dit la science ? 4. Les ischio-jambiers ? Le muscle le plus touché, oui mais pourquoi ? <p>Comprendre sa physiologie, sa biomécanique et les différentes zones de lésions : distal, proximal, central et pronostic en fonction du site de lésion et de l'examen clinique</p>	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard / Mise en Pratique Travail de groupe</p>
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluation isocinétique, analyse, compréhension des principes et mise en place du protocole de prise en charge PRATIQUE 2. Traitement des LMA 3. Intérêts du travail excentrique 4. Prévention des LMA 5. Réathlétisation et déconditionnement 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard / Mise en Pratique Travail de groupe</p>

Traitement des LMA

Durée : 2 jours		Formateur : GERMAIN Alexandre
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> Présentation de 4 cas cliniques Réflexion individuelle : diagnostics, tests cliniques, diagnostic différentiel, stade lésionnel, prise en charge en aigue, puis réflexion de la mise en place d'un protocole de prise en charge jusqu'à la reprise, avec justification du passage des différentes étapes basés sur des critères objectifs Réflexion de groupe 	Power-Point Supports vidéo Paperboard / Pratique Travail de groupe autour de cas cliniques
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Présentation pratique des différents groupes Présentation du traitement pratiqué par l'enseignant sur ces différents cas cliniques 	Supports vidéo Pratique / Travail de groupe jeux de role Think/pair/share
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> Reprise des 4 cas cliniques avec intégration de la reathlétisation dans la prise en charge, construire une séance avec des références : VMA, résistance maximale Réflexion individuelle Réflexion collective 	Power-Point Supports vidéo Paperboard / mise en pratique Think/pair/share
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> Présentation pratique des différents groupes avec matériel de cabinet : élastique, plot, échelle de rythme, haies, kettle bell, ceinture cardio, vélo, etc... Présentation pratique de l'enseignant Evaluation des connaissances QCM + Discussions groupe 	Power-Point Supports vidéo Paperboard / Think/pair/share Tour de table

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)
- 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
- 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



**Module
Urgence
de terrain**

URGENCE DE TERRAIN

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 8 heures (1 jour)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Alexandre GERMAIN

Objectifs de la formation :

- Développer des connaissances sur les gestes de premiers secours
- Intégrer les outils d'aide à la prise de décision dans le cas de commotion cérébrale
- Développer des stratégies de diagnostic clinique dans le cas d'urgence de terrain
- Savoir préparer la trousse de secours dans le cas de suivi d'une équipe sportive
- Intégrer des notions en imagerie médicale pour le raisonnement clinique
- Approfondir le diagnostic et les classification des lésions myo-aponévrotiques
- Comprendre et adapter le choix des immobilisations et attelles
- Intégrer les particularités du praticien de terrain pour la prise de décision

URGENCE DE TERRAIN

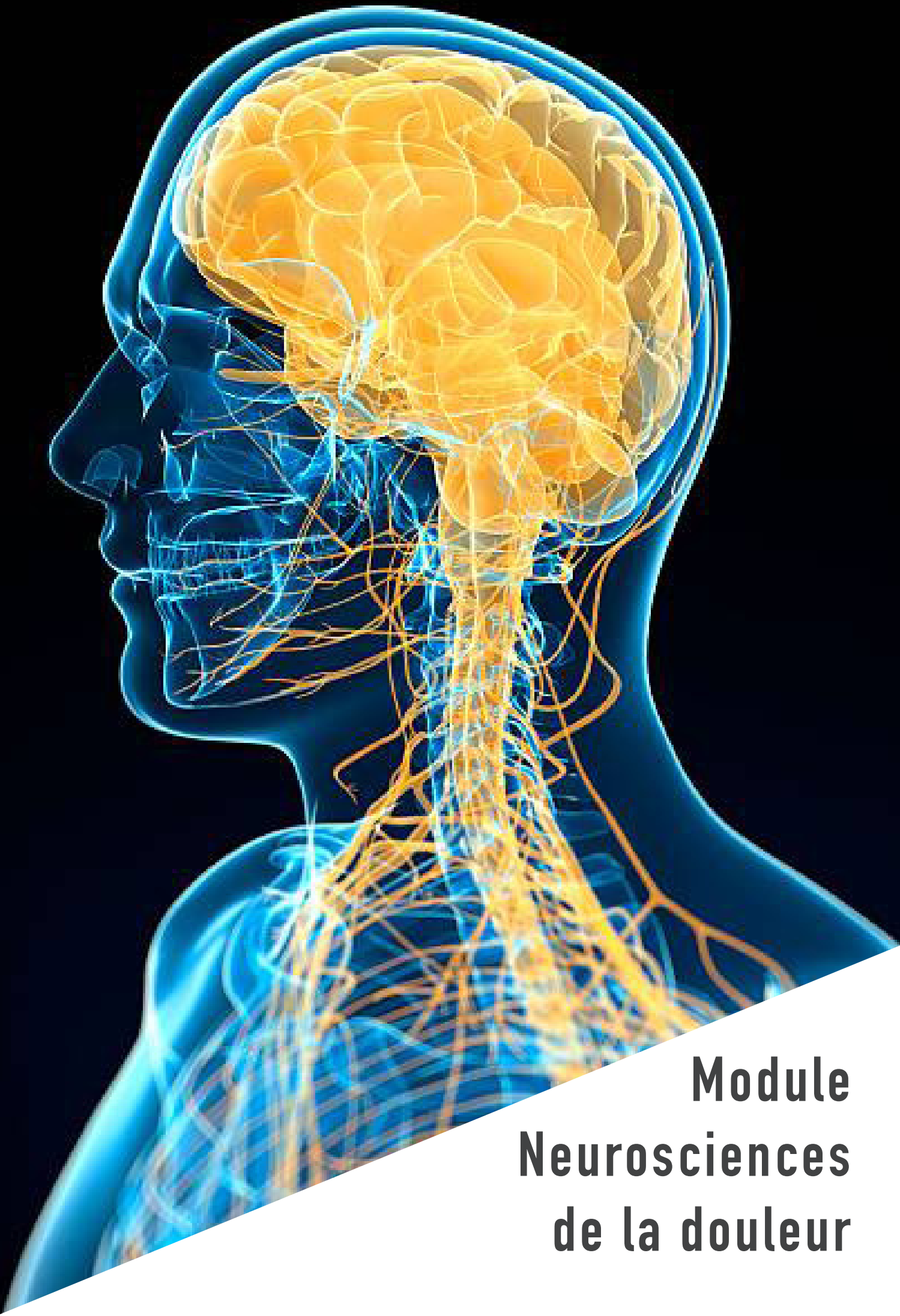
Durée : 1 jour		Formateur : Alexandre GERMAIN
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - identification des problématiques de terrain - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning 2. Epidémiologie des LMA 3. Histologie du muscle strié 4. Examen clinique 5. Lésions intrinsèques Vs extrinsèques 6. Gravité et Grade : quels examens et démarche clinique 7. Exemple d'imagerie et implication dans la prise de décision 8. TP : cas cliniques et analyse clinique (travaux de groupe) 	Power-Point Support vidéo Paper board
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praticien de terrain et la trousse du kine en club 2. La place du kiné dans une structure professionnel ou sportive 3. Ce que dit la loi 	Power-Point Support vidéo Paper board Pratique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Urgence de terrain et conduite à tenir 2. Décret de compétence 3. L'arrêt cardio-pulmonaire 4. Les traumatismes cervicaux 5. Ateliers et mise en pratique 6. Les plaies 7. Le malaise vagal 8. Le traumatisme crânien 9. La commotion : aide à la prise de décision - Scat 5 - évaluation de la mémoire - conduite à tenir - Cas cliniques et mise en situation 10. Soins et stratégie dans une situation de match à l'étranger 	Power-Point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imagerie et aide aux diagnostics : introduction 2. L'échographie et mise en pratique : visualisation et travaux avec matériel d'échographie - repérage anatomique 3. L'IRM, la radiographie et les autres examens complémentaires 4. Retour sur les principales lésions osseuses et particularités sportives 5. Les bases et savoir réorienter pour le kine 6. Cas cliniques et mise en situation pour le kine 7. Les immobilisations en kine du sport : quoi choisir et dans quel contexte <p>Conclusion et synthèse - QCM et discussions de groupe</p>	Power-Point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique QCM

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)
- 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
- 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



**Module
Neurosciences
de la douleur**

NEUROSCIENCES DE LA DOULEUR

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 8 heures (1 jour)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Laurent FABRE

Objectifs de la formation :

- Comprendre comment fonctionne la neurophysiologie de la douleur
- Comprendre les mécanismes impliqués dans la douleur (sensibilisation, modulation)
- Comprendre les signes cliniques en fonctions des mécanismes impliqués
- Savoir appliquer une classification basée sur ces mécanismes en clinique
- Comprendre la démarche thérapeutique adaptée aux classifications
- Comprendre les différentes prises en charge et modèles BM et BPS
- Savoir conduire un entretien semi structuré pour appréhender le contexte BPS d'un patient

NEUROSCIENCES DE LA DOULEUR

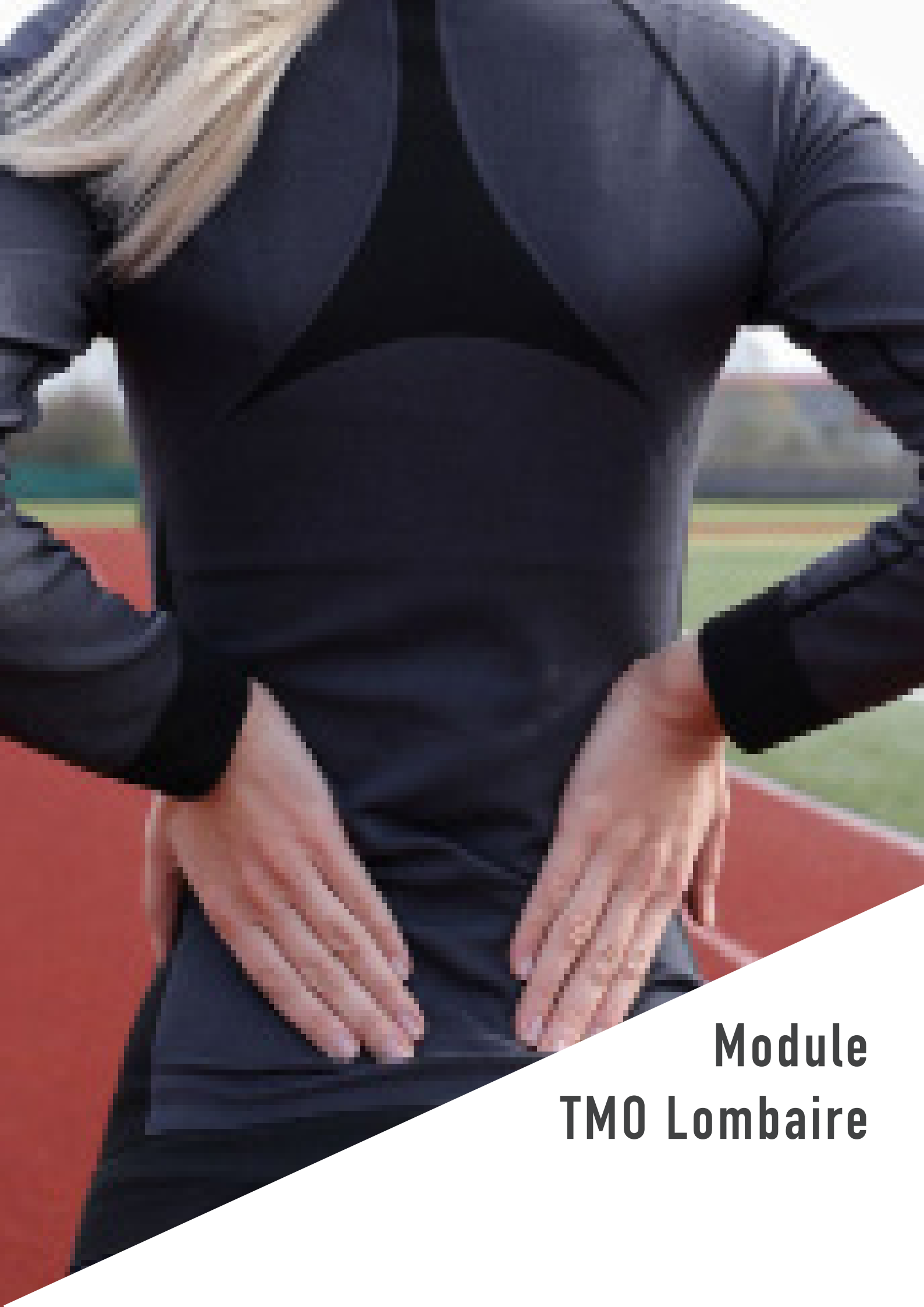
Durée : 1 jour		Formateur : FABRE Laurent
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none">1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning2. Introduction<ul style="list-style-type: none">• Présentation d'un cas clinique• Pourquoi-Quoi-Comment• Réalité de 1° ordre - 2° ordre• Placebo-Effets et Contextuels3. Atelier et Théorie sur<ul style="list-style-type: none">• Matrice Cortico Corporelle• Cerveau Bayésien• Loi de hebb (atelier)• Neurotag	Power-Point Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Modèle Biomédicale et BPS2. Atelier EM et ACT UP	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. Reconnaissance des mécanismes, questionnaires et métamodèles2. Atelier pratique de cas cliniques	Power point + support vidéo + paper board + pratique + travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none">1. Exemple de tests supplémentaires dans la reconnaissance des mécanismes : cluster tests identifiant une douleur radiculaire du membre supérieur2. Conclusion et Débriefing des objectifs d'une prise en charge BPS	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique

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)
- 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
- 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



**Module
TMO Lombaire**

TMO LOMBAIRE

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateurs : Josue GAN / Antoine COMTE

Objectifs de la formation :

- Développer un cadre de raisonnement clinique dans les pathologies d'origine lombaire
- Savoir inclure ou exclure une origine sacro-iliaque
- Mise en place d'un diagnostic clinique et de tests cliniques
- Intégrer les données dans la science dans la prise en charge des lombalgies
- Développer une prise en charge thérapeutique adapté dans la rééducation des atteintes lombaires
- Développer des techniques manuelle dans la prise charge de la lombalgie
- Comprendre la notion de trigger points et l'implication clinique
- Compréhension des Stratégies de mouvement schéma flexion /schéma extension
- Comprendre le concept de préférence directionnel
- Développer des outils dans le contrôle moteur lombaire
- Approfondir l'impact (à distance parfois) des déficits de force et de contrôle moteur sur le risque de chronicisation de la lombalgie
- Mettre en place un catalogue d'exercices dans le traitement de la lombalgie du sportif
- Mettre en place une analyse critique quant aux causes biomécaniques accessoires
- Intégrer la place du gainage dans la lombalgie

Durée : 2 jours		Formateurs : Josue GAN / Antoine COMTE
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - identification des problématiques de terrain - synthèse des évaluations de pré-formation 2. Introduction et données épidémiologiques concernant la lombalgie 3. Différence Lombalgie Spécifique/Non Spécifique 4. Données de la recherche concernant la prise en charge et stratégie de traitement de la lombalgie 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard</p>
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Examen subjectif du patient 2. Réflexion sur l'examen subjectif 3. Planification de l'examen objectif 4. Discussion autour du triage et des drapeaux rouges: Syndrome de la queue de cheval, Fracture 5. Discussion autour des drapeaux jaunes Moyen d'évaluation et conduite à tenir: Kinésiophobie, Catastrophisation 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard</p>
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Examen global objectif global du patient <ul style="list-style-type: none"> a. Test d'exclusion région thoracique et hanche b. Mouvement globaux Lombaire et analyse du mouvement c. Reflexe d. Myotome e. Dermatome 2. Examen objectif du patient : Vision articulaire / biomécanique <ul style="list-style-type: none"> 1. Mouvement globaux 2. Mouvement combinés 3. Mouvement physiologique intervertébraux 4. Mouvement accessoires 3. Stratégie de palpation des repères osseux 4. Proposition de traitement : Mobilisation + Manipulation 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cas clinique et adaptation (progression/regression) 2. Discussion autour des effets de la mobilisation et de la manipulation 3. Effet neurophysiologique 4. Effet mécanique 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique</p>

Durée : 2 jours		Formateurs : Josue GAN / Antoine COMTE
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Examen objectif du patient : Vision myofasciale 2. Stratégie de palpation des muscles de la région + points triggers 3. Muscle cliniquement pertinent: Muscle Carré des lombes, moyen fessier, para-vertébraux 4. Proposition de traitement 5. Evidence concernant la prise en charge des douleurs myofasciales 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Examen objectif du patient: mécano-sensitivité des nerfs périphériques 2. Palpation nerveuse 3. Test de mécano-sensitivité 4. Proposition de traitement 5. Evidence concernant la prise en charge de la mécano-sensitivité nerveuse 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Examen fonctionnel du patient: approche par le mouvement et le contrôle du mouvement (Peter O'Sullivan) 2. Description des présentation clinique: <ul style="list-style-type: none"> • a. Schéma en Flexion • b. Schéma en Extension • c. Schéma en Inclinaison • d. Shcéma multidirrectionel 3. Proposition de traitement 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
15H45 - 17H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cas cliniques et situation clinique 2. Discussion autour des cas cliniques et situation clinique 	<p>Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
17h30- 18H00	Evaluation des connaissances + Discussions de groupe	QCM

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)
- 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
- 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



**Module
TMO Bassin**

TMO BASSIN ET SACRO-ILIAQUE

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 8 heures (1 jour)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : JANSON Fabien

Objectifs de la formation :

- Développement des connaissances anatomiques de la sacro-iliaque
- Maitriser la morpho palpation du bassin et de l'articulation
- Maitrise de la biomécanique de la SI de la hanche
- Mise en place d'un diagnostic clinique et de tests cliniques
- Intégration d'une approche EBP de la SI
- Développer une prise en charge thérapeutique adapté dans la rééducation des atteintes des SI
- Développer un raisonnement clinique optimal autour de la région SI
- Intégrer des techniques manuelles autour de la région du bassin
- Maitrise en place un catalogue d'exercices dans le continuum de prise en charge
- Maitriser le concept de stabilité dynamique et de stabilité passive

TMO BASSIN ET SACRO-ILIAQUE

Durée : 1 jour		Formateur : JANSON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning 2. Révision anatomique 3. PRATIQUE Morpho-palpation de la région postérieure la SI et de la région antérieure 4. Rappels du concept biomécanique 	Power-Point TP sur table
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Examen clinique fonctionnel tests de flexion rotations, extension, mise en charge OLS, mise en charge extension debout et interprétation 2. Formulation d'hypothèses sur les restrictions et mise en perspective avec la biomécanique 3. ASLR : rappels sur la stabilité dynamique 4. ASLR mise en oeuvre 5. Pratique des tests de stabilité dynamique 6. Formulation d'hypothèses et mise en perspective avec les autres tests connus et vus dans les précédents modules RSI, temps de vol et autres 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Évaluation de la mobilité du bassin Rotation antérieure, postérieure, glissement antérieur, postérieur, supérieur inférieur, nutation contre nutation, glissement antérieur 2. Mise en perspective avec le bilan 3. Techniques manuelles Ponçage et techniques de tissus mous (Ligament sacro tubéreux), mobilisation en rotation postérieure, mobilisation par glissement sacrum/iliaque, mobilisation iliaque ant, mobilisation iliaque en rotation antérieure 4. Techniques manuelles : manipulation 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Technique manuelle en pratique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Évaluation des paramètres analytiques de l'unité interne 2. Principes de prescription d'exercices à la SI 3. Travail analytique 4. Mise en charge sur squat 5. Mise en charge sur fente 6. Mise en charge latérale 7. Mise en charge fonctionnelle 8. Chargement optimal, travail dans les hautes charges sur la SI 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique

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)
- 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
- 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



Module Pubalgie

PUBALGIE DU SPORTIF

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Fabien JANSON

Objectifs de la formation :

- Comprendre la biomécanique du carrefour pubien
- Mettre en place un bilan orienté dans la prise en charge de la pubalgie
- Développer des axes de traitement ciblés
- Intégrer des outils en thérapie manuelle de la région pelvienne
- Mettre en place un continuum d'exercices pour l'exposition progressive aux contraintes
- Transposer le modèle Enda King en pratique clinique
- Mettre en place des outils de suivi pour le sportif atteint d'Athletic Groin Pain
- Etre capable de catégoriser le patient sur la classification de DOHA
- Etre capable de prescrire de manière intégrée des exercices regroupant plusieurs problématiques : stabilité, chaîne ouverte et mobilité
- Analyser les stratégies de changement de direction et leur implication dans la genèse de la pubalgie

PUBALGIE DU SPORTIF

Durée : 2 jours		Formateur : JANSON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none">1. Introduction et objectifs de la formation<ul style="list-style-type: none">• Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - identification des problématiques de terrain - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning2. Révision anatomique et implications cliniques3. Morpho palpation<ul style="list-style-type: none">• Triangle de scarpa, adducteurs, psoas, symphyse, obliques grands droits : repérage et recherche de point gâchettes	Power-Point TP sur table
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Rappel des éléments clés de l'examen clinique2. Anamnèse et score HAGOS3. Rappels sur les éléments clés de l'analyse des mouvements athlétiques fondamentaux4. Changement de direction et pubalgie5. Prise en charge intégrée6. Analyse d'un changement de direction7. Examen fonctionnel<ul style="list-style-type: none">• Flexion extension, rotations, évaluation de chaînes musculaires8. Evaluation du triple amorti<ul style="list-style-type: none">• Drop jump, drop landing, de misquat, pratique des données actuelles de la littérature9. Tests de maintien de la rétroversion de bassin10. Examen en binôme et formulation d'hypothèses	Power-Point TP sur table Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. Tests de changements de direction pratique<ul style="list-style-type: none">• 5/0/5 – V-Cut : mise en pratique par binôme2. Examen des synergies : utilisation de l'ASLR dans la pubalgie3. Evaluation de la fonction du transverse, des spinaux et du périnée par voie externe4. Technique de décompression5. Squeeze test et ratio abducteur adducteurs,6. Evaluation de l'impact des synergies sur la douleur et le recrutement musculaire7. Pratique par binôme des squeeze test et tests de contraction résistée	Power-Point TP sur table

PUBALGIE DU SPORTIF

Durée : 2 jours		Formateur : JANSON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> Evaluation de la fonction musculaires des muscles clé <ul style="list-style-type: none"> Moyen fessier, pelvi trochantériens, spinaux, iliocostal Examen de la hanche mobilité Examen des mobilités thoraciques et lien avec les abdominaux Techniques manuelles de hanche Intégration par binôme <ul style="list-style-type: none"> Construction d'une synthèse d'examen avec objectifs de prise en charge Formuler des hypothèses de patho mécanismes 	<p>Power-Point TP en salle de musculation Intégration cas clinique</p>
JOUR 2		
09H00 - 10H30	<ol style="list-style-type: none"> Intégration de l'examen clinique par la démonstration de l'examen sur un participant (en contexte) Mise en pratique rapide sous forme de question de l'examen clinique de la veille Présentation du principe de prescriptions d'exercices Evaluation et travail du transverse de l'abdomen 	<p>Power-Point TP sur table Paper board</p>
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Exercices en Progression pour l'activation et le renforcement des adducteurs Chaine ouverte En stabilisation Exerices en progression pour l'activation et le renforcement du psoas En chaine ouverte, en stabilisation 	<p>Power-Point TP sur table Paper board</p>
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> Gain de moilité articulaire active hanche et thorax Travail des abdominaux et des spinaux Travail en progression sur les stabilisateurs de hanche Intégration dans les MA et la fonction Travail et progression d'exercices pour le triple amorti 	<p>Power-Point TP sur table</p>
PAUSE		
15h45 - 17h30	<ol style="list-style-type: none"> Contruction d'exercices pour la décélération et l'amorti et intégration vers les CDD Correction et intégration des schémas rotatoires dans les CDD Utilisation des mouvements athlétiques clés : contruction d'exercices à objectifs multiples : par les participants 	<p>Power-Point TP en salle de musculation</p>
17H30-18H00	Conclusion et synthèse - QCM et discussions de groupe	QCM

PUBALGIE DU SPORTIF

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)
- 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
- 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



Module Tissu Conjonctif

TISSU CONJONCTIF ET CHAINE MYOFASCIALE

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 8 heures (1 jour)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Fabien GAUTHERON

Objectifs de la formation :

- Mettre en lumière les chaînes myo-fasciales et leur rôle afferentiel et lymphatique
- Présentation des outils de stimulation (IASTM)
- Comment intégrer ces outils dans un plan de traitement par les preuves actuelles
- Manipulation des différents outils (quand puis-je utiliser IASTM?)
- Mise en situation par divers cas cliniques

TISSU CONJONCTIF ET CHAINE MYOFASCIALE

Durée : 1 jour		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning 2. Présentation du tissu fascial le réseau social du corps (anatomie, physiologie, biomécanique) 3. Le système lymphatique et l'aspect cellulaire de nettoyage (le grand oublié des traitements des déchets) 4. Présentation historique des outils de stimulation (contexte et origine des stimulations pour aller plus loin que les mythes et croyances) 5. Preuves associées aux outils (revue de littérature et invitation au sens critique sur les IASTM) 	<p>Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gua sha 2. La technique de base (position, manipulation et indications) 3. Les protocoles (traitements afferentiels, contre-indications et red flags) 4. Les applications en pratique (la tendinopathie D'achille, les cervicalgies) 	<p>Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les crochets 2. La technique de base (position, manipulation et indications) 3. Les protocoles (traitements afferentiels, contre-indications et red flags) 4. Les applications en pratique (la douleur antérieure de genou, les tendinopathies du coude et de l'épaule) 	<p>Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
15H45 - 17H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les ventouses 2. La technique de base (position, manipulation et indications) 3. Les protocoles (traitements lymphatiques et afferentiels, contre-indications et red flags) 4. Les applications en pratique (la lombalgie, le travail postural, la stimulation lymphatique, l'optimisation musculo-squelettique) 	<p>Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
17H30 18H00	Evaluation des connaissances + Discussions de groupe	QCM

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)
- 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
- 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



**Module
Pathologie
du coureur**

PATHOLOGIE DU COUREUR

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 16 heures (2 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Fabien GAUTHERON

Objectifs de la formation :

- Savoir mettre en place un diagnostic clinique orienté dans la prise en charge des pathologies du coureur à pied
- Comprendre l'écosystème du coureur à pied
- Développer un raisonnement clinique basé sur les preuves
- Acquérir des techniques issues de la thérapie manuelle
- Comprendre le rôle du pied et son implication comme 1er interface au sol
- Développer des compétences dans la biomécanique podale
- Définir et approfondir les concepts d'analyse de la course à pied : intérêts et limites
- Approfondir la pathomécanique des blessures du membre inférieur
- Comprendre la notion de pôle de stress

PATHOLOGIE DU COUREUR - BLESSURE EN COURSE A PIED

Durée : 2 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning 2. L'écosystème du coureur à pied 3. Les pôles de stress qui agissent sur la santé du coureur 4. L'aide au diagnostic par le système SSA 	Power point Support vidéo Paper board
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cas clinique 1 : la douleur plantaire et talonnière 2. Développement de la patho-mécanique, des subtilités du traitement et de la prise en charge 3. Le pied du coureur (biomécanique, intégration myo-fasciale, le travail de pied musculo-squelettique, optimiser la foulée par le pied) 4. Les chaînes myo-fasciales du coureur à pied (la foulée une unité corporelle, le lien pied/hanche/tête, la motricité par la neurologie fonctionnelle) 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cas clinique 2 : l'ITBS (fascia lata syndrom) 2. Développement de la patho-mécanique, des subtilités du traitement et de la prise en charge 3. L'analyse de la course (les outils, les consignes, la biomécanique, les stratégies de correction et les options de traitement) 4. L'accompagnement moteur (la rééducation spécifique à la maison, les séances de mobilités et le plan de remise en santé musculaire, cardio-respiratoire) 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> 1. La chaussure de course à pied (composition, prescription, évaluation) 2. Le plan d'entraînement de reprise (composer le plan et comprendre les stratégies et principes qui incombent aux praticiens et aux coureurs) 3. Les erreurs à éviter (les croyances limitantes et la protocolisation plus que le ciblage) 	Power point Support vidéo Paper board Pratique

PATHOLOGIE DU COUREUR - BLESSURE EN COURSE A PIED

Durée : 2 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none">1. La théorie de la blessure osseuse2. Les signes cliniques et l'arbre décisionnel du syndrome de stress tibial médian	Power point Support vidéo Paper board
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Pratique des tests2. Pratique de l'arbre décisionnel et triage3. Notions de bases de la prise en charge4. RED-Sport questionnaire (la motricité par la neurologie fonctionnelle)	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. Pratique rééducative2. Construction de séance3. Phase réhabilitation4. Construire le plan de reprise	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	Cas clinique à résoudre MTSS Pratique: techniques et pédagogiques de la prise en charge	Power point Support vidéo Paper board Pratique

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)
- 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
- 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



**Module
Reathlétisation**

REATHLETISATION DU SPORTIF

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Arnaud FEREC

Objectifs de la formation :

- Savoir analyser les besoins de l'activité pour construire des stratégies RTP
- Planifier un développement de force chez le sujet blessé après LCAE - lésion musculaire - fracture
- Acquérir des test cliniques pour le sportif blessé
- Intégrer des notions de physiologie du sportif blessé
- Construire un catalogue d'exercices pour le sportif blessé
- Planifier périodiser et programmer
- Définir la notion de réathlétisation
- Comprendre les changements direction et leur implication dans les blessures
- Mettre en place les bases physiologiques de l'hypertrophie et son application dans la rééducation musculo-squelettique
- Mettre en place une batterie de test RTP et leur implication dans les risques de récives
- Mise en pratique des bases et athlétiques dans la prise en charge du sportif blessé
- Comprendre la notion de force et ses variantes
- Intégrer la notion de pliométrie et d'agility drills
- Savoir repérer les éléments du sport pour mettre en place des stratégies de prévention

REATHLETISATION DU SPORTIF BLESSE

Durée : 3 jours		Formateur : Arnaud FEREC
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> Introduction et objectifs de la formation <ul style="list-style-type: none"> Présentation sur PPT avec vidéo - objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - identification des problématiques de terrain - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning La place de la reathlétisation: De la rééducation au retour à l'entraînement <ul style="list-style-type: none"> Définition, objectifs et limites Qui doit coordonner la réathlétisation? Les étapes d'une bonne étape réathlétisation Les effets d'une blessure sur la condition physique <ul style="list-style-type: none"> Le système osteo-articulaire (amplitude, inflammation) Les qualités physique (force, vitesse, endurance) Les qualités cognitives (traitement et prise de décision) Les qualités psychologiques (douleur, motivation, émotions) 	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
10h45 - 12h30	<ol style="list-style-type: none"> Les 3 piliers de la reathlétisation <ul style="list-style-type: none"> Le profiling KYPs (Know your patient / practice / potential) B.P.S (biologique, psychologique et social) P3MA (Plannification. programmation périodisation, monitoring et ajustements.) Notion de microcycle, mésocycle et macrocycle 	Power-Point Support vidéo Paperboard
PAUSE		
13h30 - 15h30	<ol style="list-style-type: none"> La reathlétisation Cardio-Respiratoire <ul style="list-style-type: none"> Définition de la VO₂max, PMA, VMA, FT-Pace, FT-Power Les outils pour quantifier Les tests de terrain (Cooper, Luc leger, Buccheit, Gacon, Carzorra) Mise en pratique et transfert en cabinet : cas clinique (LCAE opéré et stratégie de lutte contre le désentraînement - Luxation d'épaule et maintien des capacités cardio-vasculaire - LMA et stratégie d'optimisation de la Vo₂max vers le RTP ...) 	Power-Point Support vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe
PAUSE		
15h45 - 17h30	<ol style="list-style-type: none"> Méthodologies de développement en fonction des phases et des cibles <ul style="list-style-type: none"> Local et Global Continue Fartlek Interval Training Circuit Training (Tabata) 	Power-Point Paperboard Pratique
17h30- 18h00	Evaluation des connaissances par le formateur autour d'un temps d'échange de groupe - tour de table	Méthode interrogative

REATHLETISATION DU SPORTIF BLESSE

Durée : 3 jours		Formateur : Arnaud FEREC
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
09H00 - 10H30	<ol style="list-style-type: none"> Les sports de vitesse linéaire: Physiologie, Particularités et besoins Planification du travail de vitesse Organisation de séances de vitesse La sur vitesse Puissance et explosivité : <ul style="list-style-type: none"> Définition de la puissance, de l'explosivité et de leurs composantes Les outils pour les développer (la PaP, la pliométrie, le stato-dynamique,...) Profil Force-Vitesse - intérêts et limites : prévention une utopie 	Power-Point Support vidéo Paper board
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Mise en place d'un échauffement avec pré-échauffement (activation) Les tests et outils d'évaluations Cas clinique par groupe et travail afin de proposer une quantification et un programme de réathlétisation d'un joueur de rugby pro post LMA long adducteur.. 	Power-Point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> Reathlétisation des changements de direction <ul style="list-style-type: none"> Les différents COD et leur phase Analyse de l'activité du patient dans son sport Les outils et les tests pour quantifier Les principales erreurs et risque de blessure : points clés Axes de traitements et prise en charge RTP : progressions linéaire - multiplanaires - technique esquive Agility et intérêt dans le RTP du sportif blessé Pratique 	Power-Point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe
PAUSE		
15h45 - 17h30	<ol style="list-style-type: none"> Cas Clinique: Planification d'un retour au terrain post fracture du 5è méta d'un basketteur professionnel et travaux de groupe 	Power-Point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe
17h30 - 18h00	<ol style="list-style-type: none"> Conclusion et synthèse et discussions de groupe 	

REATHLETISATION DU SPORTIF BLESSE - planification

Durée : 3 jours		Formateur : FEREC Arnaud
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 3		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> Les différentes étapes Programmation, planification et périodisation et les cycles. Le suivi des effets Définition Charge interne / externe Stratégies et modélisation de la capacité d'entraînement 	Power-Point Paperboard / exposé magistral
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> Echelle de foster et quotient ACWR gabbett Application à la restauration des qualités cardiovasculaires post LMA soléaire d'un coureur à pied 	Power-Point Paperboard / interrogation élaborée mise en pratique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> Exemple de planification sur la prise d'un LCA d'une LMA (travail cardio, renforcement, proprioception, introduction de la course et retour au sport avec suivi post reprise et bonne gestion de la charge par rapport au groupe) Cas cliniques par groupe et travail afin de proposer une quantification et un programme de prise en charge optimum et de prévention de risques de blessures et ou de récives Exposé pratique de chaque groupe et de chaque cas clinique de prise en charge 	Power-Point Supports vidéo Paperboard / Travail de groupe autour de cas clinique Apprentissage par problème
PAUSE		
15H45 - 17H30	<ol style="list-style-type: none"> Planification du travail de vitesse et de changement de direction Cas clinique par groupe et travail afin de proposer une quantification et un programme de réathlétisation d'un footbal- leur pro post LMA Ischio 	Power-Point Supports vidéo Paperboard / think/pair/share Jeu de rôle
17H30 - 18h00	<ol style="list-style-type: none"> Conclusion et synthèse de la journée QCM + Discussions de groupe 	Questions - Réponses Tour de table Contrôle des séquences par le formateur

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)
- 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
- 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



Organisme de formation K-LYF

CONTACT
formation@k-lyf.com
06 03 86 57 59

klyf.fr 