

KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT

Présentation :

Au cours de notre formation les stagiaires obtiendront différents outils pratiques afin de garantir une prise en charge de qualité allant de la prévention à la rééducation du sportif blessé, quelque soit son niveau. Cette formation a la particularité de s'adapter aux prises en charge dans les structures sportives, libérales et centres de rééducation. Notre formation fait appel à un collectif qualifié de formateurs de terrain et vous apportera les techniques et les méthodes, immédiatement applicables, en kinésithérapie sportive. La formation est organisée de façon discontinue : d'une durée de 147 heures elle est composée de 10 we (soit 21 jours de formation).

C'est une occasion unique d'échanger avec notre équipe pluridisciplinaire composée de spécialistes du milieu sportif professionnel:

Programme :

JOURNÉES 1 ET 2 : 14Heures Tape du sport 11H - et éducatifs de course-réathlétisation du sportif blessé 3H



J1

08h45 - Accueil des participants

09H00 - QCM de « pré formation » d'évaluation des connaissances, des besoins et attentes des participants

9H30 à 12h30 :

Accueil des participants, EPP, Revue de littérature

- Origines de la technique
- Les propriétés et effets du tape

- Les différentes utilisations de la méthode
 - Techniques musculaires et ligamentaires – articulaires, circulatoire & neurales pour le Rachis lombaire/ cervical / cage thoracique / Membres supérieurs

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

- Traitements spécifiques : Trigger points – Lumbago –Tendinites – Oedèmes & Hématomes pour le Rachis lombaire/ cervical / cage thoracique / Membres supérieurs

J2 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 à 09H30 : révision des éléments de la veille

09H30 à 12H30 : Techniques musculaires et ligamentaires – articulaires, circulatoire & neurales / : Trigger points – Lumbago –Tendinites – Oedèmes & Hématomes pour le quadrant inférieur

Échanges sur les cas cliniques

Formateur : **France DELAFOSSE**, masseur kinésithérapeute

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 : Éducatifs de courses et de réathlétisation chez le sportif blessé.

- concevoir et construire un cycle d'exercices évolutifs autour d'éducatifs de courses et de réathlétisation chez le sportif blessé.

Formateur : **Jean DELRUE**, préparateur physique et professeur activité physique adaptée en centre de rééducation

JOURNÉES 3 ET 4 : 14Heures Prévention et prise en charge des blessures en course à pieds 11H – Lésion myo aponévrotique des ischios jambiers 3H



J3

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

Accueil des participants, EPP, Revue de littérature

Évaluation clinique du coureur blessé

Biomécanique de course (session pratique et théorique)
Facteurs de risque des blessures: anatomie, biomécanique et force musculaire

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Chaussures de course
Patron de course : évaluation et modifications
Entraînement et programmation de la réathlétisation en course à pieds du sportif blessé

J4:

08h45 - Accueil des participants

09H00 à 09H30 : révision des éléments de la veille

09H30 à 12H30 : Traitements et prise en charge du coureur blessé

Échanges sur les cas cliniques

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 : Prise en charge manuelle, rééducation et réadaptation fonctionnelle du sportif présentant une lésion myo aponévrotique des ischios jambiers.

Formateur : **Aurélien PASSERI**, masseur kinésithérapeute

JOURNÉES 5-6-7 : 21Heures Strapping de terrain 11H – les étirements du sportif 3H- réathlétisation du sportif blessé 7H



J5

08h45 - Accueil des participants

09H00 -10H30

Accueil des participants

- Origines et principes
- Les différentes applications possibles au cabinet comme en milieu sportif (du post traumatique à la reprise de l'activité), articulation par articulation en fonction du type de lésions : théorie

11H00-12H30

Mise en pratique par binôme

- Articulations étudiées : Cheville – Genou

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30

Mise en pratique par binôme

- Articulations étudiées : Épaule-Coude – Poignet – Doigts

J6 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 à 09H30 : révision des éléments de la veille

09H30 à 12H30 : Cas particuliers : lésions musculaires, tendinopathies, les côtes Échanges sur les cas cliniques

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Les étirements autour de la pratique sportive : Comprendre les conséquences de la pratique des étirements sur la structure myo aponévrotique et d'en déduire l'intérêt de leur utilisation.

J7: Réathlétisation et réadaptation de terrain Réathlétisation et réadaptation de terrain



08h45 - Accueil des participants

09H00 à 12H30 Cas pratique de la chirurgie du LCAE /Construction et planification individualisée des séances de réentraînement (Théorie)

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 : mise en place pratique

Limiter les effets du désentraînement par un travail et une réadaptation spécifique
Assurer aux sportifs une reprise optimale

FORMATEUR : **JEAN FRANÇOIS M'BUY**, MASSEUR KINESITHERAPEUTE

JOURNÉE 8 : 7Heures Drainage Lymphatique manuel

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

Accueil des participants, EPP, Revue de littérature

Technique du drainage lymphatique manuel pour les membres inférieurs (théorie et pratique en binôme)

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Technique du drainage lymphatique manuel pour les membres supérieurs (théorie et pratique en binôme)

Formateur : **Maxime VOGT**, Masseur kinésithérapeute

JOURNÉE 9 : 7Heures Entraînement en instabilité

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

apports théoriques et scientifiques / le matériel
pratique sur swissball et BOSU

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

pratique avec kettlebell, élastique et TRX
barres vs haltères
cas pratique adaptés à la rééducation
La sécurité et la rééducation

Formateurs : **Jean DELRUE**, préparateur physique et professeur activité physique adaptée en centre de rééducation / **Anthony MARTINS** préparateur physique

JOURNÉE 10 : 7Heures Les lésions musculo aponévrotiques : présentation théorique et traitements associés

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

apports théoriques et scientifique
Physiopathologie de la lésion musculo-aponévrotique.
Études de cas avec imagerie

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Les classifications et le testing
-Protocoles de prises en charges.
-Réflexion en table ronde sur des cas cliniques et sur les moyens thérapeutiques utilisés

Formateurs : **Docteur Christophe RIBEIRO ET Docteur Geoffrey WANDJI**

JOURNÉES 11-12-13 : 21Heures Chainages musculaires et Massage clinique thérapeutique du sportif

J11 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

Accueil des participants, EPP, Revue de littérature
Présentation des différentes chaînes musculaires et leurs relations dans l'analyse posturale globale

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Présentation théorique et pratique de la chaîne myo aponévrotique antérieure et postérieure
Présentation théorique des différentes techniques manuelles triggers points/ contracté relâché/ techniques neuro inhibitrices / techniques de massage à visée thérapeutique

J12 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30 et de 14H00 à 17H30

Pratique des techniques manuelles triggers points/ contracté relâché/ techniques neuro inhibitrices / techniques de massage à visée thérapeutique sur les chaînes antérieure et postérieure en binôme

J13 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

La posture et ses conséquences sur la statique et la dynamique chez le sportif (théorie)

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Tests d'évaluation de la posture du sportif et mise en place d'exercices correctifs (pratique)

Formateurs : **Aurélien PASSERI**, masseur kinésithérapeute ET **Benjamin DEGRYSE**, podologue

JOURNÉE 14 : 7 Heures Le sport, la femme et son périnée



J14 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

Rappels des bases anatomiques du petit bassin et du périnée

- Rappels anatomo-physiologique de l'incontinence urinaire, des troubles de la statique pelvienne et des névralgies pudendales
- Le profil hormonal de la femme sportive pendant la puberté, pendant la grossesse et pendant la ménopause
- Troubles du cycle hormonal chez la sportive

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Pratique du sport amateur dans les premiers mois de grossesse, anatomo-physiologie de la femme enceinte, spécificités biomécanique et posturale de la femme enceinte, indications

et contres indications du sport pendant la grossesse

- Comment anticiper le post-partum par la maîtrise corporelle
- Les infections gynécologiques d'ordre dermatologiques liées au sport
- Les troubles métaboliques chez la sportives (diabète, HTA, cholestérol, obésité, amaigrissement, ...)
- Conséquence en pelvi-périnéologie du vieillissement chez la sportive
- Bilan pelvi-périnéal
- Bilan postural (dos, thorax, abdomen, membres inférieurs...)

Formatrice : **Sandrine GALLIAC ALANBARI/ Claire CHEVILLARD**, Masseurs kinésithérapeutes

JOURNÉE 15: 7 Heures Physiologie de l'effort, renforcement musculaire et tests de terrain.

J15 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30 et 14h00-17H30

acquérir un maximum de connaissances sur la physiologie et de vous doter de méthodes d'évaluation qui vous permettront de proposer une réadaptation spécifique et adaptée
Tests physiques de terrain.

- Le renforcement musculaire et les critères d'évaluations.
- Élaboration d'un plan d'entraînement

Formateurs : **Thierry WEISSLAND / Jean DELRUE**

JOURNÉES 16-17-18 : 21Heures Anatomie palpatoire et crochetage myo aponévrotique



J16 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

Historique de la méthode / Explication du tissu conjonctif
Anatomie topographique et palpatoire des membres inférieurs
Dessin sur le corps (plans de séparation musculaire)

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Application de la technique du crochetage myo aponévrotique avec les 4 crochets en binôme sur les membres inférieurs

J17 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

Anatomie topographique et palpatoire des membres inférieurs (suite), du bassin.
Crochetage du membre inférieur(suite) et du bassin
Anatomie topographique de l'épaule et des membres supérieurs

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Anatomie palpatoire de l'épaule et des membres supérieurs
Dessin de la région de l'épaule et des membres supérieurs
Crochetage de l'épaule et des membres supérieurs

J18 :

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

Anatomie topographique et palpatoire de la colonne cervicale, thoracique et lombaire
Dessin de la région latérale du cou , de la colonne thoracique et lombaire

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Crochetage de la région latérale du cou , de la colonne thoracique et lombaire
Application du crochetage myo aponévrotique à travers les pathologies du sportif
(tendinopathie achilléenne, l'entorse de cheville, la déchirure musculaire, tennjs elbow etc..)

Formateur : **Jules BOONE**, Masseur kinésithérapeute

<u>JOURNÉE 19 : 7 Heures</u> Les soins d'urgence sur le terrain
--

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

- Conduite à tenir devant un accident du sport
(Protéger ; Alerter ; Secourir ; Généralités et spécificités dans le cadre sportif)
- Généralités sur les lésions ostéoarticulaires. Prévention, comment reconnaître, complications, conduite à tenir devant les fractures, les entorses, les luxations, les lésions méniscales.
- Généralités sur les lésions musculotendineuses. Prévention, comment reconnaître, complications, conduite à tenir devant les atteintes musculaires : DOMS; lésions musculotendineuses, crampes

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

Les lésions cutanées : Prévention, comment reconnaître, complications, conduite à tenir devant

- Les plaies
- Les brûlures
- Les ecchymoses, les hématomes et les points douloureux sous-cutanés

Cas particuliers des malaises cardio vasculaires et des détresses ventilatoires : Mise en pratique sur un mannequin de secourisme.

Formateurs : **Docteur Christophe RIBEIRO ET Docteur Geoffrey WANDJI**

JOURNÉE 20 : 7 Heures Initiation au travail fonctionnel

08h45 - Accueil des participants

09H00 -12H30

L'historique du Mouvement

Savoir analyser le Mouvement

Présentation des tests fonctionnels (théorique et pratique)

12h30 à 14H00 : PAUSE

14H à 17H30 :

L'interprétation des tests fonctionnels (théorique et pratique)

Mise en place des stratégies correctrices

Formateur : **Benjamin DEGRYSE** , podologue

JOURNÉE 21: 7 Heures JOURNÉE D'EXAMEN PRATIQUE EN BINÔME

J21 :

09H00 - 17H30

Mise en situation en pratique : Passage par binôme. Présentation des 10 cas cliniques avec tirage au sort d'un sujet par Masseur kinésithérapeute. 10min de préparation et 20 min de présentation du cas clinique par masseur kinésithérapeute.

Formateurs : **Jean DELRUE / Aurélien PASSERI/ France DELAFOSSE**