

## Prise en charge et prévention des pathologies sportives

### Technique de rééducation et thérapie manuelle - 9 jours

#### OBJECTIF DE LA FORMATION :

Au cours de cette formation, le professionnel devra acquérir les connaissances et compétences suffisantes pour établir un bilan avec son patient et savoir l'orienter si nécessaire.

Il devra également maîtriser l'élaboration d'un programme de traitement manuel et de rééducation adapté au niveau de l'activité physique de son patient.

Apprentissage et répétition des gestes thérapeutiques. Être capable de donner des conseils pratiques d'exercices à domicile au patient dans un but préventif.

#### PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes.

#### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE LA FORMATION :

Posséder le diplôme du public concerné.

#### MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

#### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas cliniques.

#### TEMPS DE FORMATION :

9 jours - 3 stages de 21 heures - Total : 63 heures

#### FORMATEURS POUR KINÉ FORMATIONS :

- Maxime MOUILLEBOUCHE - Masseur Kinésithérapeute DE
- Patrick ZANETTI - Masseur-Kinésithérapeute DE et Ostéopathe DO

#### KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart  
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES  
Tél. : 01 42 22 63 50  
[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

## Contenu de la formation

### Stage 1

#### Jour 1

##### *Matin de 8h30 - 12h00 :*

- Présentation des participants
- Bilan des compétences et formations déjà effectuées
- Attentes des participants par rapport à cette formation
- Objectifs de la formation
- Principes pédagogiques

##### *Après-midi de 14h00 - 18h00 :*

- Principes thérapeutiques utilisés
- Apprentissage des gestes et postures thérapeutiques
- Les dysfonctions de la cheville et du pied
- Techniques de test de mobilité de la talo-crurale, sous-talienne, naviculaire, cuboïde
- Techniques de normalisation de la talo-crurale, sous-talienne, naviculaire, cuboïde
- Liens avec les pathologies sportives

#### Jour 2

##### *Matin de 8h30 - 12h00 :*

- La tibio-fibulaire inférieure
- Implication dans les entorses de cheville
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives
- La tibio-fibulaire inférieure
- Implication dans les entorses de cheville
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation

##### *Après-midi de 14h00 - 18h00 :*

- Relation avec les pathologies sportives
- Bilan du genou : ligament, ménisques, muscles
- Test et approche des problèmes méniscaux
- Techniques de normalisation de ménisque interne et externe
- La femoro-tibiale
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives

#### Jour 3

##### *Matin de 8h30 - 12h00 :*

- La coxo fémorale
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation

- Relation avec les pathologies sportives
- Le psoas iliaque
- Rappels anatomiques
- Tests
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives
- Le piriforme
- Tests

*Après-midi de 13h30 - 16h00 :*

- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives
- L'os iliaque
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives

## Stage 2

### Jour 1

*Matin de 8h30 - 12h00 :*

- Le sacrum
- Physiologie
- Relations périphériques
- Anatomie pratique et palpatoire

*Après-midi de 14h00 - 18h00 :*

- L'os iliaque
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives

### Jour 2

*Matin de 8h30 - 12h00 :*

- La colonne vertébrale
- Physiologie
- Tests et normalisations lombaires

*Après-midi de 14h00 - 18h00 :*

- La colonne dorsale et les côtes
- Physiologie
- Tests et normalisations lombaires

### Jour 3

*Matin de 8h30 - 12h00 :*

- Pratique des contentions souples appliquées au sport
- Pathologies sportives en pratique
- Entorse tibio-fibulaire

*Après-midi de 13h30 - 16h00 :*

- Périostite
- Pubalgie
- Syndrome de la bandelette ilio-tibiale

## Stage 3

### Jour 1

*Matin de 8h30 - 12h00 :*

- Le complexe de l'épaule
- Rappels anatomiques
- Bilan pratique
- Pathologies rencontrées

*Après-midi de 14h00 - 18h00 :*

- La gléno-humérale
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives

### Jour 2

*Matin de 8h30 - 12h00 :*

- Clavicule
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives
- Omoplate
- Test de mobilité

*Après-midi de 14h00 - 18h00 :*

- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives
- Le coude
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation
- Relation avec les pathologies sportives

### Jour 3

*Matin de 8h30 - 12h00 :*

- Le poignet
- Test de mobilité
- Techniques de normalisation

*Après-midi de 13h30 - 16h00 :*

- Relation avec les pathologies sportives
- Synthèse
- Question - réponse. Mise en pratique par chaque participant.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- Traumatologie du sport de Danowski, Raymond-Gilbert et Jean-Claude Chanut
- Rééducation en traumatologie du sport : Tome 1 - Membre supérieur, Muscles et tendons
- Rééducation en traumatologie du sport : Tome 2 - Membre inférieur et Rachis, de Jean-Claude Chanut et Danowski
- Biomécanique fonctionnelle : Membres - Tête - Tronc de Michel Dufour, Michel Pillu et Éric Viel
- Récupération du sportif blessé de Éric Viel et Michèle Esnault
- Techniques de renforcement musculaire en rééducation : Traumatologie du sport, Pathologie de l'appareil locomoteur ... de Jürgen Buchbauer et Kurt Steininger
- Les contentions adhésives : Applications en traumatologie du sport et en kinésithérapie (Monographies de Bois-Larris ... de Neiger H
- Pratiques de l'électrothérapie : Electrophysiothérapie pratique appliquée à la Médecine Physique et à la Masso-Kinésithérapie ... de Christian-F. Roques
- Médecine du sport et Thérapies manuelles : Le Rachis cervical de Dominique Bonneau, Philippe Vautravers, Christian Hérisson et Collectif
- Médecine du sport et Thérapies manuelles : Le membre supérieur de Dominique Bonneau, Philippe Vautravers, Christian Hérisson et Collectif.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.
- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie Cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique sur un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

- Fourniture des supports de cours de la formation, version papier
- Vidéo-projecteur : Diaporama de la formation
- Vidéos anatomiques
- Mise en pratique des techniques

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses sera proposé afin d'éliminer des points non compris.

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE**

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

