

SPECIFICITE KINESITHERAPIE DU SPORT

REEDUCATION DE L'ÉPAULE INSTABLE & CONFLICTUELLE

RESUME & OBJECTIFS :

La prise en charge des pathologies de l'épaule du sportif a connu une évolution importante depuis l'apparition des méthodes d'identification des dyskinésies de la Scapula. Elles permettent de mieux cerner les facteurs pathogènes de l'épaule instable et conflictuelle et de mieux adapter le traitement spécifique de correction des troubles du rythme Huméro-Scapulo-Rachidien. L'évolution récente des méthodes de rééducation et de prévention de l'épaule du sportif invite les kinésithérapeutes à compléter leur savoir et surtout savoir-faire spécifique à cette prise en charge.

Formation théorique et pratique permettant de mieux cerner la problématique de l'épaule instable et conflictuelle. Les bases biomécaniques pour la compréhension des pathologies de l'épaule seront abordées à partir de cours complets et illustrés de vidéos d'anatomie 3D.

Formation ayant pour objectif d'initier à la rééducation et au reconconditionnement des de l'épaule instable et conflictuelle du sportif. Les objectifs de cette formation sont :

Objectif 1 : L'apprentissage d'un bilan complet d'identification des troubles fonctionnels de l'épaule.

Objectif 2 : La maîtrise des techniques spécifiques de thérapie manuelle, de levées de tension de l'épaule

Objectif 3 : L'acquisition des nouvelles méthodes de rééducation et de correction des troubles cinétiques de la scapula.

Objectif 4 : L'apprentissage des nouvelles techniques spécifiques de recentrage actif et de proprioception de l'épaule du sportif

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Jean-Michel GRAND : Masseur-Kinésithérapeute	Nombre de journées : 1,5 Nombre d'heures : 11 Théorie : 1h30 / Pratique : 9h30	Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 Jour 2 : 9h-13h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
600 euros Eligible FIFPL DPC : <i>en attente</i>	Pour les libéraux : <ul style="list-style-type: none"> Obligation annuelle du Développement Professionnel Continu (DPC). Renseignements : www.ANDPC.fr Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/ 	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : epk@epkmontpellier.fr • par téléphone : 04 99 23 23 09	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

JOUR 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en thérapie manuelle « hanche & genou » des participants	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h30	Apprentissage d'un bilan complet d'identification des troubles fonctionnels de l'épaule	Biomécanique : Les bases pour comprendre l'épaule	1- Cours magistraux : animé à partir de vidéos d'anatomie 3D 2- Conclusions du mémoire de recherche de Master 2 du CRIS (centre de recherche et d'innovation sur le sport), université Lyon 1 : « Quid de la scapula dans la rééducation de l'épaule instable du rugbyman ? Application de l'analyse cinématique tridimensionnelle ».	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	QCM d'évaluation de fin de formation.
Présentielle	2h30		Bilan fonctionnel de l'épaule	<ul style="list-style-type: none"> Facteurs de risques intrinsèques et extrinsèques. Initiation et mise en application pratique du protocole d'identification des troubles posturaux prédisposant (Score GMC, Niveau 1). Analyse cinématique tridimensionnelle de l'épaule à l'aide de capteurs cinématiques 3D et du Scapulotest. Mise en situation pratique du Scapulotest et interprétation des courbes. 	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative	

JOUR 2

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	2h	1) Maîtrise des techniques spécifiques de thérapie manuelle, de levées de tension de l'épaule 2) Acquisition des nouvelles méthodes de rééducation et de correction des troubles cinétiques de la scapula 3) Apprentissage des nouvelles techniques spécifiques de recentrage actif et de proprioception de l'épaule du sportif	Rééducation	<ul style="list-style-type: none"> Apprentissage des techniques sédatives : <ul style="list-style-type: none"> Massages et techniques des fascias. Techniques de levées de tensions. Techniques de recentrage passif. Apprentissage de la position de stabilité articulaire maximale (PSAM). Eveil et réactivation des muscles de la coiffe des rotateurs. Réharmonisation du rythme Huméro Scapulo Rachidien (rythme HSR). 	Séquence Pratique Méthode démonstrative et participative Première partie : Le formateur explique et réalise les différentes manœuvres sur un participant. Deuxième partie : Les participants réalisent entre eux les manœuvres spécifiques de rééducation.	Pour chaque manœuvre : Identification des points à améliorer & correction par le formateur

				<ul style="list-style-type: none"> • Réduction du déséquilibre de balance musculaire péri-scapulaire. 		
Présentielle	1h15		Réadaptation et réathlétisation	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation et mise en situation pratique des protocoles spécifiques de rééducation : <ul style="list-style-type: none"> - Protocole de Liotard. - Protocole de correction des troubles posturaux. - Protocole de frontalisation de la scapula et de renforcement des muscles interscapulaires. • Mise en situation spécifiques au sport pratiqué. 	<p>Séquence Pratique</p> <p>Méthode démonstrative et participative</p> <p>Travail en binôme</p> <p>Travail en groupe</p>	<p>Pour chaque manœuvre : Identification des points à améliorer & correction par le formateur</p>
Présentielle	1h15	Prévention	<ul style="list-style-type: none"> • Les principes de prévention et modes d'application des routines préventives. • Le protocole spécifique d'auto-rééducation. 			
Présentielle	2h	Cas cliniques concrets et méthodologie d'application pratique	<p>L'ÉPAULE TRAUMATIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'instabilité d'épaule. • La luxation gléno-humérale opérée. <p>L'ÉPAULE DÉGÉNÉRATIVE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La tendinopathie de la coiffe des rotateurs. • La coiffe conflictuelle opérée. • La capsulite rétractile. 			
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation

REEDUCATION DES PUBALGIES

RESUME & OBJECTIFS :

La pubalgie du sportif est une pathologie fréquente dans les sports d'équipes et à déplacements multidirectionnels. Elle touche 5 à 18% des sportifs tous sports confondus et 58% des footballeurs. L'évolution récente des méthodes de rééducation et de prévention de cette pathologie invite les kinésithérapeutes à compléter leur savoir et surtout savoir-faire spécifique à la prise en charge des patients pubalgiques.

Formation ayant pour objectif d'initier à la rééducation et au reconditionnement des patients présentant un syndrome Pubalgique en pratique sportive. Les objectifs de cette formation sont :

Objectif 1 : L'apprentissage d'un bilan complet du patient pubalgique.

Objectif 2 : L'acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension) et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant de la Pubalgie.

Objectif 3 : L'apprentissage de l'identification des profils à risque de pubalgie et les méthodes de corrections des troubles posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes.

Objectif 4 : L'acquisition des différentes méthodes de ré harmonisation, de dissociation et de stabilisation lombo-pelvi-fémorale nécessaires à la bonne maîtrise du verrouillage pubien.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Jean-Michel GRAND : Masseur-Kinésithérapeute	Nombre de journées : 1,5 Nombre d'heures : 11 Théorie : 1h30 / Pratique : 9h30	Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 Jour 2 : 9h-13h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
600 euros Eligible FIFPL & DPC	Pour les libéraux : <ul style="list-style-type: none"> Obligation annuelle du Développement Professionnel Continu (DPC). Renseignements : www.ANDPC.fr Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/ 	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. <ul style="list-style-type: none"> par mail : epk@epkmontpellier.fr par téléphone : 04 99 23 23 09 	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <p><i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i></p>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

JOUR 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en thérapie manuelle « hanche & genou » des participants	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h30	Apprentissage d'un bilan complet du patient pubalgique	Comprendre la pubalgie	Cours magistraux : <ul style="list-style-type: none"> • Démembrement des Pubalgies • Physiopathologie de la pubalgie • Les facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques • Les muscles impliqués dans le verrouillage pubien 	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	QCM d'évaluation de fin de formation.
Présentielle	2h30		Bilan de la pubalgie	<ul style="list-style-type: none"> • Bilan palpatoire du carrefour Inguino-Pubien • Apprentissage des 5 tests de déclenchement de la douleur • Application pratique du Bilan GMC (Global Mobility Condition) de la Pubalgie. • Bilan du caisson abdominal (transverse, périnée, diaphragme) • Initiation et mise en application pratique à l'identification des déséquilibres musculaires péri-pelviens. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des troubles de mobilité de hanche. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des déséquilibres péri-bubiens. 	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative	

JOUR 2

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h30	1) Acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension) et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant de la Pubalgie	Traitement : Techniques manuelles sédatives	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique des techniques fasciales. • Apprentissage et mise en pratique du verrouillage Pubien. 	Séquence Pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binôme Travail en groupe	Pour chaque manœuvre : Identification des points à améliorer & correction par le formateur
Présentielle	1h15		Rééducation : 1 ^{ère} partie - Contrôle moteur lombo-pelvien	<ul style="list-style-type: none"> • Application pratique du verrouillage abdomino-Pelvien • Apprentissage et mise en pratique de de la Dissociation Lombo-Pelvi-Fémorale. 	Le formateur explique et réalise les différentes	

		2) Apprentissage de l'identification des profils à risque de pubalgie et les méthodes de corrections des troubles posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes		<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique des méthodes rééducatives de correction posturale lombo-pelviennes. 	manœuvres sur un participant.	
Présentielle	1h		Rééducation : 2 ^{ème} partie - Protocole de renforcement des chaînes croisées	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique du recrutement coordonné des muscles Transverse, adducteurs et du périnée. • Apprentissage et mise en pratique du recrutement coordonné des muscles obliques externes et adducteurs 	Les participants réalisent entre eux les manœuvres spécifiques de rééducation.	
Présentielle	1h30	3) Acquisition des différentes méthodes de ré harmonisation, de dissociation et de stabilisation lombo-pelvi-fémorale nécessaires à la bonne maîtrise du verrouillage pubien	Rééducation : 3 ^{ème} partie – Le rééquilibrage fonctionnel du bassin	<ul style="list-style-type: none"> • Méthodes de gains de mobilité de hanche (Décoaptation, Recentrage). • Renforcement spécifique des abdominaux. • Renforcement spécifique des adducteurs • Renforcement spécifique du périnée • Apprentissage du protocole de Pau-Toronto 		
Présentielle	1h30		Réathlétisation et réentraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage « point fixe, point mobile » de correction des technopathies de course spécifiques à la Pubalgie. • Protocole d'exposition progressive aux déplacements multidirectionnels. • Protocole spécifique Pubalgie en Piscine. • Protocole de dissociation Lombo-Pelvi-Fémorale sur Slide • Les critères objectifs de reprise sportive. 		
Présentielle	45 mn		Prévention	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage du Protocole GMC Bassin • Apprentissage du Protocole GMC Pubalgie 		
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation

REEDUCATION POSTURALE DES TENDINOPATHIES DU MEMBRE INFERIEUR

RESUME & OBJECTIFS :

Les tendinopathies du membre inférieur sont des pathologies fréquentes dans les sports présentant des courses, des appuis avec changements de direction et des sauts. C'est la deuxième nature de lésions sportives la plus fréquente après les entorses. L'évolution récente des méthodes de rééducation et de prévention de cette pathologie invite les kinésithérapeutes à compléter leur savoir et surtout leur savoir-faire spécifique à la prise en charge des patients tendinopathies du membre inférieur du sportif.

Cette formation est divisée en 4 parties principales :

- Le bilan complet des principales tendinopathies du membre inférieur du sportif
- Le traitement manuel spécifique
- La rééducation
- La réathlétisation et le Réentraînement

Formation ayant pour objectif d'initier à la rééducation et au reconditionnement des patients présentant une tendinopathie du membre inférieur en pratique sportive. Les objectifs de cette formation sont :

Objectif 1 : L'acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension) et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant d'une tendinopathie du membre inférieur.

Objectif 2 : L'apprentissage de l'identification des profils à risque de tendinopathie du membre inférieur et les méthodes de corrections des troubles posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes.

Objectif 3 : L'acquisition des différentes méthodes de thérapie manuelle, de correction des déséquilibres musculaires, de correction posturale et fonctionnelle nécessaires au bon traitement rééducatif et préventif des tendinopathies du membre inférieur du sportif.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Jean-Michel GRAND : Masseur-Kinésithérapeute	Nombre de journées : 1,5 Nombre d'heures : 11 Théorie : 1h30 / Pratique : 9h30	Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 Jour 2 : 9h-13h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
600 euros Eligible FIFPL & DPC	Pour les libéraux : <ul style="list-style-type: none"> • Obligation annuelle du Développement Professionnel Continu (DPC). Renseignements : www.ANDPC.fr • Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/ 	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : epk@epkmontpellier.fr • par téléphone : 04 99 23 23 09	<ul style="list-style-type: none"> • Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% • Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <p><i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i></p>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

JOUR 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	<p>1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle</p> <p>2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en thérapie manuelle « hanche & genou » des participants</p>	<p>Méthode interactive et participative</p> <p>Tour de table interactif</p>	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h30	<p>1) Acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension) et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant d'une tendinopathie du membre inférieur</p> <p>2) Apprentissage de l'identification des profils à risque de tendinopathie du membre inférieur et les méthodes de corrections des troubles</p>	Physiopathologie d' une tendinopathie	<ul style="list-style-type: none"> • Les principales topographies des tendinopathies du MI • Classification et stades • Les facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques • Les 3 types de déséquilibres musculaires • Les contraintes micro-traumatiques • Le pied amortisseur • Les technopathies de la course à pied • Le feedback temps réel 	<p>Séquence théorique</p> <p>Méthode expositive et affirmative</p>	QCM d'évaluation de fin de formation.

Présentielle	2h30	<p>posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes.</p> <p>3) Acquisition des différentes méthodes de thérapie manuelle, de correction des déséquilibres musculaires, de correction posturale et fonctionnelle nécessaires au bon traitement rééducatif et préventif des tendinopathies du membre inférieur du sportif.</p>	Bilan de la tendinopathie	<ul style="list-style-type: none"> • Bilan Morphostatique Pied / Genou / hanche • Bilan Morphodynamique Pied / Genou / Hanche • Examen musculaire (Tonicité, Trophicité, Hypoextensibilité, Contractilité, Force, Equilibre musculaire) • Examen articulaire de voisinage (Mouvements majeurs, Mouvements mineurs, Troubles rotatoires) • Tests d'identification des facteurs de risque de tendinopathie • Initiation et mise en application pratique à l'identification des Troubles musculaires prédisposants. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des troubles articulaires prédisposants. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des technopathies. 	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative	
JOUR 2						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	2h	<p>1) Acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension) et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant d'une tendinopathie du membre inférieur</p> <p>2) Apprentissage de l'identification des profils à risque de tendinopathie du membre inférieur et les méthodes de corrections des troubles posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes.</p>	Traitement : Techniques manuelles sédatives	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique des techniques fasciales. • Apprentissage et mise en pratique des techniques sédatives appliquées au tendon. • Apprentissage et mise en pratique des techniques sédatives appliquées au muscle. 	<p>Séquence Pratique</p> <p>Méthode démonstrative et participative</p> <p>Travail en binôme</p> <p>Travail en groupe</p> <p>1- Le formateur explique et réalise les différentes manœuvres sur un participant.</p>	
Présentielle	1h	<p>3) Acquisition des différentes méthodes de thérapie manuelle, de correction des déséquilibres musculaires, de correction posturale et fonctionnelle nécessaires au bon traitement rééducatif et préventif des</p>	Rééducation	<p>Première partie</p> <p>Techniques musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Application pratique aux étirements et auto-étirements • Application pratique aux techniques de levée de tension musculaire • Application pratique aux techniques de levée d'inhibition musculaire • Application pratiques aux méthodes de correction des déséquilibres musculaires 	<p>2- Les participants réalisent entre eux les manœuvres spécifiques de rééducation.</p>	<p>Pour chaque manœuvre : Identification des points à améliorer & correction par le formateur</p>

		tendinopathies du membre inférieur du sportif.		<ul style="list-style-type: none"> • Application pratique aux techniques de renforcement excentrique • Techniques de renforcement des mécanismes d'amortissement du pied 		
Présentielle	1h			<p>Deuxième partie Techniques articulaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique des techniques de thérapie manuelles (Pied / Genou / Hanche) • Apprentissage et mise en pratique des techniques de correction des troubles rotatoires. • Apprentissage et mise en pratique des techniques de correction des troubles statiques posturaux 		
Présentielle	1h30			<p>Troisième partie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le feedback temps réel sur plateforme de stabilométrie • Correction fonctionnelle de la marche • Correction des troubles proprioceptifs • Conseils sur le chaussage 		
Présentielle	1h30		Réathlétisation et réentraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage « point fixe, point mobile » de correction des troubles dynamiques (Technopathies de course). • Protocole d'exposition progressive aux variations de vitesses, de surfaces et de déplacements. • Les critères objectifs de reprise sportive. 		
Présentielle	30mn		Prévention	Apprentissage du Protocole GMC (PRR) « Tendons à risque »		
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation

Prévention, traitement et réathlétisation des lésions musculaires du membre inférieur chez l'adulte

RESUME & OBJECTIFS :

La kinésithérapie ou thérapie par le mouvement s'est depuis toujours intéressée au système musculaire pour le mettre presque systématiquement au cœur de sa stratégie thérapeutique.

La physiologie multiple, complexe mais aussi paradoxale du muscle (contractile et élastique) en fait une structure anatomique difficile à appréhender même si les progrès de l'imagerie et notamment de l'échographie nous permettent aujourd'hui de le comprendre de mieux en mieux.

Avec l'engouement populaire toujours plus grand vers le sport loisir, les lésions musculaires deviennent l'une des pathologies sportives les plus fréquentes (55% des traumatismes) occasionnant de nombreuses interruptions de l'activité physique sans oublier les répercussions affectant le monde du travail et les conséquences économiques qui en découlent.

A l'heure où le vieillissement de la population n'est plus un frein à la poursuite du sport de compétition et où les consignes de l'assurance maladie incitent à "bouger" la kinésithérapie pourrait elle aussi évoluer vers une expertise plus complète et plus fine de l'activité musculaire.

Cette formation, principalement destinée aux adultes, a pour objectif la prévention et la prise en charge des lésions musculaires sans recours à du matériel spécifique. Ce choix pédagogique nous a semblé essentiel afin de transmettre aux participants des méthodes simples, efficaces et applicables dans tout type de structure.

L'enseignement repose avant tout sur une approche pratique, réalisée en binôme ou en petits groupes. Les stagiaires pourront ainsi intégrer rapidement les techniques enseignées et, si nécessaire, les adapter à d'autres pathologies traumatiques nécessitant un travail de renforcement musculaire.

Par ailleurs, cette approche thérapeutique favorisera l'autonomie des patients, en leur permettant de reproduire les protocoles proposés de manière sécurisée et adaptée à leur situation.

Objectif 1 : Mettre à jour les connaissances anatomiques et physiologiques du système musculaire

Objectif 2 : Mettre à jour la physiopathologie du muscle et ses nouveaux codes lésionnels

Objectif 3 : Evaluer et bilancer la lésion musculaire par un examen clinique précis

Objectif 4 : Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réadaptation des quatre muscles concernés

Objectif 5 : Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réentraînement à l'effort pour les quatre muscles concernés

Objectif 6 : Apprendre à construire un protocole de traitement adapté au muscle concerné et à sa phase lésionnelle

Objectif 7 : Maîtriser la pédagogie évolutive d'une technique afin que le patient puisse devenir autonome en toute sécurité dans sa pratique entre chaque séance.

Objectif 8 : Prodiguer des consignes préventives liées à l'hygiène musculaire (étirement, récupération, nutrition, hydratation).

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Jérôme BAICRY : Masseur-Kinésithérapeute	Nombre de journées : 2 Nombre d'heures : 14 Théorie : 5h15 / Pratique : 8h45	Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 Jour 2 : 9h-12h30 / 14h-17h30
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
600 euros DPC & FIFPL (demandes en cours)	Pour les libéraux : <ul style="list-style-type: none"> Obligation annuelle du Développement Professionnel Continu (DPC). Renseignements : www.ANDPC.fr Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/ 	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULLATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. <ul style="list-style-type: none"> par mail : epk@epkmontpellier.fr par téléphone : 04 99 23 23 09 	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

Jour 1 matin

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	30 mn	<ul style="list-style-type: none"> Analyse des pratiques professionnelles et Identifier mes compétences à développer Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation 	PRE-TEST : Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en kinésithérapie respiratoire pédiatrique	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h	Mettre à jour les connaissances anatomiques et physiologiques du système musculaire	Actualisation des connaissances anatomiques et physiologiques du système musculaire	* Anatomie et physiologie du système musculo-tendineux * Rappels biomécaniques en lien avec les lésions musculaires	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative Travail de groupe	Tour de table QCM d'évaluation de fin de formation
Présentielle	30 mn	Mettre à jour la physiopathologie du muscle et ses nouveaux codes lésionnels	Maîtrise des nouvelles données relatives aux lésions musculaires et à leurs classifications	*La classification empirique *La classification Durey/Rodineau *La classification Brasseur/Renoux	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative Travail de groupe	Tour de table QCM d'évaluation de fin de formation
Présentielle	45 mn	Evaluer et bilanter la lésion musculaire par un examen clinique précis	Maîtrise de l'examen clinique d'une lésion musculaire : *Ischio-jambier *Quadriceps *Adducteur *Triceps sural	*Théorie imagerie *Test palpatoire *Test de mobilisation passive *Test de contraction isométrique *Test de contraction dynamique concentrique *Test de contraction dynamique excentrique	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative Travail de groupe	Evaluation collective de chaque démonstration suivie d'une évaluation du formateur pour chaque binôme
Présentielle	45 mn			*Atelier pratique en binôme *réflexion et démonstration de l'examen d'une lésion musculaire en rapport avec un cas clinique	Séquence pratique	

Jour 1 après-midi

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réadaptation des quatre muscles concernés	Traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de cicatrisation : *Ischio-jambier *Quadriceps *Adducteur *Triceps sural	* Travail musculaire manuel isométrique en course interne, moyenne, externe. *Travail musculaire manuel dynamique concentrique en course interne, moyenne, externe. *Travail musculaire manuel dynamique excentrique en course interne, moyenne, externe.	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	Evaluation et correction collective de chaque technique à l'issue du visionnage de la vidéo
Présentielle	1h	Maîtriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de réadaptation pour les muscles	*Ischio-jambier *Quadriceps	➤ Ischio-jambier : *Protocole d'Askling (extender, diver, glider) *Travail dynamique en fente avec sangle *Travail dynamique en pont avec ballon suisse ➤ Quadriceps : *Fente dynamique * Squat dirigé avec ballon suisse *Squat dirigé avec sangle *Squat box	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	Evaluation et correction collective de chaque technique à l'issue du visionnage de la vidéo
Présentielle	1h		*Adducteur *Triceps sural	➤ Adducteur : * Protocole de fente latérale *Squat Eger *Squat sumo dynamique ➤ Triceps sural :	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	

				*protocole de montée sur pointe statique, dynamique concentrique, dynamique excentrique (Stanish)		visionnage de la vidéo
Présentielle	30 mn	Evaluer la journée	Bilan & retour sur les apprentissages	Débriefing sur l'apprentissage de la journée	Séquence théorique Travail en groupe	Tour de table
Jour 2 matin						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h30	Apprendre à construire un protocole de traitement adapté au muscle concerné et à sa phase lésionnelle	Planifier un protocole de réadaptation d'une lésion musculaire en fonction du muscle et du niveau lésionnel Prioriser les exercices à poids de corps de façon à ce que le patient puisse s'exprimer en autonomie complète en dehors des séances	Elaboration d'un programme de réadaptation pour une lésion musculaire de grade 1,2 ou 3 avec 5 exercices à évolution croissante concernant les 4 muscles étudiés	Séquence pratique Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra élaborer un programme sur le même cas clinique et le présenter aux autres participants.	Evaluation collective de chaque démonstration suivie d'une évaluation du formateur pour chaque binôme
Présentielle	1h30	Planifier la réathlétisation d'une lésion musculaire	Remettre à niveau et réactualiser le concept de la force	*La force endurance *La force masse *La force max *La force explosive Définition et caractéristiques de développement.	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	Tour de table QCM d'évaluation de fin de formation
Jour 2 après-midi						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h45	Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réentraînement à l'effort pour les quatre muscles concernés	Maîtriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de réathlétisation pour les muscles : *Ischio-jambier *Quadriceps *Adducteur *Triceps sural	Pour chaque muscle : Un exercice et sa progression en rapport avec les 4 critères de la force (endurance, masse, max, explosive)	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	Evaluation et correction collective de chaque technique à l'issue du visionnage de la vidéo
Présentielle	1h45	Planifier un protocole de réathlétisation d'une lésion musculaire en fonction du muscle et du niveau lésionnel. Prodiguer des consignes préventives liées à l'hygiène musculaire (étirement, récupération, nutrition, hydratation)	Maîtriser la pédagogie évolutive d'une technique afin que le patient puisse devenir autonome en toute sécurité dans sa pratique entre chaque séance. Prioriser les exercices à poids de corps de façon à ce que le patient puisse s'exprimer en autonomie complète en dehors des séances	Elaboration d'un programme de réathlétisation pour une lésion musculaire de grade 1,2 ou 3 avec 3 exercices à évolution croissante concernant les 4 muscles étudiés	Séquence pratique : Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra élaborer un programme sur le même cas clinique et le présenter aux autres participants.	Evaluation collective de chaque démonstration suivie d'une évaluation du formateur pour chaque binôme Tour de table et entretien en groupe sur le QCM écrit
Présentielle	30 mn	Evaluation de l'impact de la formation	POST TEST : Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation

GESTES D'URGENCE EN KINESITHERAPIE

RESUME & OBJECTIFS :

En cas d'urgence et en l'absence d'un médecin, le masseur-kinésithérapeute peut être habilité à accomplir les premiers actes de soins nécessaires en masso-kinésithérapie comme dans le cas d'une entorse de cheville. En traumatologie sportive le MKDE est souvent le premier à intervenir. De plus en plus de thérapeutes sont amenés à travailler en dehors du cabinet en entreprise, en milieu sportif.... Tensions musculaires, blocages articulaires ou traumatismes musculo squelettiques sont autant de situations qu'il doit alors pouvoir appréhender.

Cette formation a pour but de permettre la gestion de situations d'urgence (blessures, blocages ou douleurs) :

- Conduite à tenir en première intention
- Connaître les réseaux de soin
- Etablir une échelle de gravité / Identifier les drapeaux rouges
- Les gestes d'urgence
- Le matériel indispensable

Les bases anatomiques, physiologiques et biomécaniques sont rappelées. Une attention particulière est portée au repérage palpatoire. La physiopathologie et les mécanismes lésionnels sont expliqués.

Un bilan rigoureux permet d'identifier les drapeaux rouges qui sont des critères de ré-orientation vers le médecin traitant. Les différentes possibilités thérapeutiques et les modalités de prise en charge seront exposées à l'apprenant qu'il soit en mesure d'initier le parcours de soin le plus efficient adapté à chaque patient. Les modalités de coopération et de communication seront rappelées à divers étapes de l'action.

Objectifs généraux : Le but de cette formation est de permettre aux apprenants masso-kinésithérapeutes d'acquérir les savoir et compétences nécessaires pour pouvoir gérer en première intention et en situation d'urgence, de manière sécuritaire, des patients présentant un traumatisme musculo squelettique.

Ils devront pouvoir également proposer un parcours de soin pertinent aux patients en fonction de leurs objectifs, dans le cadre d'un bilan diagnostic kinésithérapique. Ces connaissances et compétences seront basées sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé ainsi que sur les données issues de la littérature scientifique récente afin de proposer une prise en charge actualisée.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 10 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Olivier MEGEL : Masseur-Kinésithérapeute, Osthéopate	Nombre de journées : 2 Nombre d'heures : 14h Théorie : 6h30 / Pratique : 7h30	JOUR 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 JOUR 2 : 9h-12h30 / 14h-17h30
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
600 euros Eligible FIFPL	Pour les libéraux : <ul style="list-style-type: none"> • Demande d'une prise en charge par le FIF PL à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/ 	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : epk@epkmontpellier.fr • par téléphone : 04 99 23 23 09	<ul style="list-style-type: none"> • Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% • Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

Jour 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	30 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h00	Transformation des pratiques : Actualisation des connaissances : Gérer une situation d'urgence	Situation d'urgence en Masso kinésithérapie	Cours magistraux : -Définition d'une situation d'urgence en masso kinésithérapie -Les impératifs d'une situation d'urgence -Connaître les réseaux de soin	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	QCM de fin de séquence
Présentielle	2h30	Transformation des pratiques : Connaître le matériel d'urgence Maîtriser les manœuvres d'urgence	Situation d'urgence en Masso kinésithérapie	Cours magistraux : -Le kit d'urgence du kinésithérapeute -Les manœuvres des plus courantes -Rappels des bases théoriques : historique, physiopathologie, étiologie. -Identifier les différentes lésions articulaires et musculaires et leur degré de gravité -Connaître le mode d'action, les indications et contre-indications des mécanismes lésionnels	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	QCM de fin de formation
Présentielle	1h00	Maîtriser le raisonnement clinique et le geste technique	Connaître les bilans Etablir une échelle de gravité Identifier les drapeaux rouges S'approprier le geste	L'apprenant réalise et explique sur un cobaye les différents bilans et/ou manœuvres dans les thèmes <ul style="list-style-type: none"> • Lésions musculaires des membres • Lésions tendineuses • Particularité de l'entorse de cheville 	Séquence pratique Méthode démonstrative Travail en groupe	
Présentielle	2h00			Les apprenants réalisent entre eux les bilans (douleur, mobilités articulaires, proprioception ...) différents et manœuvres de rééducation	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binômes	Difficultés rencontrées et corrige en fonction. Identification des points à améliorer

Jour 2

Présentielle	2h30	Transformation des pratiques : Lésions et blocages cervico dorso lombaire		Cours magistraux : Eléments du bilan diagnostique kinésithérapique, bilan des mobilités articulaires, bilan postural et proprioceptif. <ul style="list-style-type: none"> • Identifier la lésion • Drapeaux rouges • Bilans • Thérapie manuelle, • Levées de tensions • Triggers points Connaître et comprendre les zones de référence des muscles les plus courants. Faire la différence entre les points actifs, les points latents. Savoir localiser et traiter les trigger points de façon précise en connaissant leur douleur référée. Bilans - indications et contre-indications Apprentissage des tests des articulations et techniques de correction des blocages articulaires les plus fréquents	Séquence théorique	QCM de fin de séquence
--------------	------	---	--	---	---------------------------	------------------------

Présentielle	1h30	Maitriser le raisonnement clinique et le geste technique Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret Apprendre de ses erreurs	Situation d'urgence et masso kinésithérapie : Jeux de rôles entre participants	Le formateur un des participants mime une situation d'urgence Le groupe élabore la conduite à tenir	Séquence pratique Méthode participative Travail en groupe	Les solutions proposées sont discutées des pistes d'amélioration sont proposées
Présentielle	2h30	Maitriser le raisonnement clinique et le geste technique	Démonstration et apprentissage du traitement des trigger points	<ul style="list-style-type: none"> • Compression ischémique statique manuelle du point trigger. Sans aucun mouvement entre les doigts et le TP. • Compression ischémique manuelle associée au mouvement musculaire • Compression ischémique + mouvement répété de va et vient sur le point • Trait tiré en profondeur 	Séquence pratique Méthode démonstrative Travail en groupe Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binômes	
			Techniques de correction articulaires		Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binômes	Difficultés rencontrées et corrige en fonction. Identification des points à améliorer
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation

TAPING & STRAPPING

RESUME & OBJECTIFS :

Formation théorique et pratique sur l'utilisation des contentions souples adhésives, pour le traitement et la prévention des pathologies sportives. Les bases biomécaniques et la physiopathologie des pathologies sportives sont abordées à partir de supports pédagogiques d'anatomie.

Cette formation a pour objectif principal l'acquisition des bases principes, indications et modalités d'applications des montages tendino-musculaires, ligamentaires, circulatoires et de correction fonctionnelle.

Cette formation permettra aux participants de faire face à des situations d'urgence et de développer une stratégie thérapeutique mieux adaptée aux différentes pathologies : entorse, lésion musculaire, tendinopathie.

Les participants pourront ainsi proposer une prise en charge plus efficace à leurs patients :

- En limitant les complications post-traumatiques immédiates
- En sécurisant la reprise de leur activité professionnelle ou sportive
- En évitant les récurrences.

CONTEXTE DE L'ACTION : Cette Formation s'adresse aux professionnels de santé qui sont amenés à prendre en charge des patients présentant des pathologies neuro musculo squelettiques, au stade aiguë ou chronique. Elle s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques, des prises en charge thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des professions de santé concernées. La pose de contention souple, de type Taping nécessite une démarche réflexive :

- Comprendre les indications et contre-indications du strapping et du taping puis mettre en œuvre les contentions sur les différentes articulations en fonction de pathologies supposées/
- Adapter la technique aux pathologies les plus fréquemment rencontrées
- Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret : Choisir et réaliser la bonne contention en rapport avec la région anatomique et la pathologie Appliquer des techniques étudiées, en situation de terrain (contrainte de temps...)

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Olivier Megel / Jean-Michel GRAND Masseurs-Kinésithérapeutes & Ostéopathes	Nombre de journées : 3 Nombre d'heures : 15 Théorie : 3h / Pratique : 12h	Jour 1 14h-17h Jour 2 : 9h-12h / 14h-17h Jour 3 : 9h-12h / 14h-17h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
700 euros Eligible FIFPL	Pour les libéraux : • Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : epk@epkmontpellier.fr • par téléphone : 04 99 23 23 09	• Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% • Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

Jour 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	2h45	Transformation des pratiques : Actualisation des connaissances et des outils d'évaluation Comprendre les indications et contre-indications du strapping et du taping puis mettre en œuvre les contentions sur les différentes articulations en fonction de pathologies supposées Adapter la technique aux pathologies les plus fréquemment rencontrées	Identifier les lésions	Cours magistraux : Rappels des bases théoriques : historique, physiopathologie, étiologie. Identifier les différentes lésions articulaires et musculaires et leur degré de gravité Connaître le mode d'action, les indications et contre-indications et limites des strapping et taping.	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	QCM de fin de formation

Jour 2

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	Transformation des pratiques : Actualisation des connaissances et des outils d'évaluation Comprendre les indications et contre-indications du strapping et du taping Mettre en œuvre les contentions sur les différentes articulations en fonction de pathologies supposées	Connaître les principes fondamentaux des techniques de traitement	S'approprier les incontournables montages du cadran supérieur Pose et pratique quadrant supérieur (Lombalgie / dorsalgie, Stabilisation du poignet, Entorse doigt, Correction de l'épaule, Instabilité antérieure de l'épaule, Fascia lata, Tendinite du biceps, Irritation de la patte d'oie, Déchirement musculaire)	Séquence pratique Méthode démonstrative Travail en groupe Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye les différentes contentions des membres inférieurs et du pied et du tronc.	Pour chaque contention Le formateur analyse les difficultés rencontrées et corrige en fonction.
Présentielle	2 h	Adapter la technique aux pathologies les plus fréquemment rencontrées	Analyser ses pratiques	Réalisation des manœuvres de rééducation Maîtriser la manipulation des différents matériaux. Les apprenants réalisent entre eux les différentes	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binômes	Identification des points à améliorer

Présentielle	2h	<ul style="list-style-type: none"> Choisir et réaliser la bonne contention en rapport avec la région anatomique et la pathologie Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental. 	Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret.	Jeux de rôles entre participants : selon un scénario défini par le formateur un des participants mime une situation d'urgence Le groupe élabore la conduite à tenir.	Séquence pratique Méthode participative et interrogative	Pour chaque cas clinique le formateur et le groupe commentent le discours et la posture du thérapeute ainsi que le choix et la réalisation de la contention	
	30mn	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre de ses erreurs 					Les solutions proposées sont discutées des pistes d'amélioration sont proposées
	30mn	<ul style="list-style-type: none"> Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récides. 					Des conseils d'hygiène de vie, et des conseils d'auto-rééducation sont construits avec l'ensemble du groupe

Jour 3

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	<p>Transformation des pratiques :</p> <p>Actualisation des connaissances et des outils d'évaluation</p> <p>Comprendre les indications et contre-indications du strapping et du taping</p> <p>Mettre en œuvre les contentions sur les différentes articulations en fonction de pathologies supposées/ Adapter la technique aux pathologies les plus fréquemment rencontrées</p>	Connaître les principes fondamentaux des techniques de traitement	S'approprier les incontournables montages du cadran inférieur Pose et pratique quadrant inférieur (zone lombo-pelvienne et membre inférieur) : coxalgie, gonalgie (gonarthrose, syndrome de l'essuie-glace), tendinopathie d'Achille, rotule, lombalgie et radiculalgie, tape sur points douloureux et Trigger, Ligaments collatéraux (genou et cheville)	Séquence pratique Méthode démonstrative Travail en groupe Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye les différentes contentions des membres supérieurs et des mains.	Pour chaque contention Le formateur analyse les difficultés rencontrées et corrige en fonction.
Présentielle	2 h	<p>Actualisation des connaissances et des outils d'évaluation</p> <p>Comprendre les indications et contre-indications du strapping et du taping</p> <p>Mettre en œuvre les contentions sur les différentes articulations en fonction de pathologies supposées/ Adapter la technique aux pathologies les plus fréquemment rencontrées</p>	Analyser ses pratiques	Réalisation des manœuvres de rééducation Maîtriser la manipulation des différents matériaux. Les apprenants réalisent entre eux les différentes	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binômes	Identification des points à améliorer
Présentielle	2h45	<ul style="list-style-type: none"> Transformation des pratiques : Appliquer des techniques étudiées, en situation de terrain (contrainte de temps...) Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental. Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet 	Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret.	Le formateur propose à partir de cas concrets rencontrés dans sa pratique professionnelle plusieurs situations de soin. Jeux de rôles entre participants : selon un scénario défini par le formateur un des participants mime une situation d'urgence.	Séquence pratique Méthode participative	Pour chaque question le formateur et le groupe commentent le discours et la posture du thérapeute Identification des points à améliorer



ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier ♦ Tél : 04 99 23 23 09

Email : epk@epkmontpellier.fr ♦ Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 ♦ Code APE : 8542Z ♦ Enregistré sous le n° 91340112734 auprès du Préfet de Région. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

		pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récives.				Correction par le formateur Réflexion sur les Plans d'amélioration à mettre en œuvre
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation

ECHAUFFEMENT, RECUPERATION ET REATHLETISATION

RESUME & OBJECTIFS :

Cette formation se concentre sur trois piliers fondamentaux : l'échauffement, la récupération et la réathlétisation. À travers ce programme, les participants vont acquérir une expertise précieuse pour optimiser les performances des athlètes et favoriser leur récupération après des efforts intenses ou des blessures. Seront étudiées les techniques les plus avancées pour préparer le corps à l'effort, accélérer la guérison et guider les sportifs vers une réintégration réussie dans leur discipline.

Objectif 1 : Définir l'échauffement : intérêt, pourquoi, comment ? Connaître les principaux mouvements d'étirement

Objectif 2 : Récupération post-effort : Connaître les principaux mouvements de récupération, les différentes techniques de balnéothérapie, les bases de nutrition.

Objectif 3 : Connaître les grands principes de la préparation physique

Objectif 4 : Faire le point sur les difficultés rencontrées et identifier les compétences à développer.

Objectif continu : Savoir élaborer une démarche éducative

Résolument active et participative, la méthode pédagogique choisie s'appuie sur le vécu des participants et les expériences de chacun. Les notions théoriques permettent ensuite au formateur de mettre un cadre facilitant la compréhension des interactions et des ressentis identifiés. Cette alternance d'exercices de réflexion sur leur mise en application permet une analyse des pratiques.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
METAIS Yohan Masseur-kinésithérapeute DE, Kinésithérapeute de l'équipe professionnelle (Ligue 1) / Montpellier Hérault Sport Club / Diplôme Universitaire Européen de préparation physique/ Université de Lyon	Nombre de journées : 1,5 Nombre d'heures : 11h Théorie : 4h30 / Pratique : 6h30	JOUR 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 JOUR 2 : 9h-13h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
400 euros Eligible FIFPL	Pour les libéraux : • Demande de prise en charge par le FIF PL à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : epk@epkmontpellier.fr • par téléphone : 04 99 23 23 09	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

JOUR 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	<ul style="list-style-type: none"> Analyse des pratiques professionnelles et Identifier mes compétences à développer Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation 	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en récupération musculaire	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h30	Objectif 1 : Définir l'échauffement : intérêt, pourquoi, comment ? Connaître les principaux mouvements d'étirement	Principes fondamentaux des étirements et de la préparation à l'effort Connaître et comprendre	La préparation à l'effort : *Définir l'échauffement : intérêt, pourquoi, comment ? *Puis détailler : Routine d'éveil articulaire/musculaire à distance de l'évènement (explications + mise en pratique) * Etirements activo-dynamiques (explications + mise en pratique pour membre sup puis membre inf) *Mise en route cardio-vasculaire *Préparation musculaire (ceinture scapulaire, ceinture pelvienne, cheville etc) *Core-training (gainage) (explications de l'intérêt dans l'échauffement et démonstration de différents exercices de difficultés croissantes) – *Intégrer la notion de spécificité de l'activité dans l'échauffement (exemple footballeur, trail, danse)	Séquence théorique Méthode expositive, affirmative	Pour chaque manœuvre : -Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer -Correction par le formateur -Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.
Présentielle	2h		Savoir élaborer une démarche éducative	Mise en pratique des différentes parties de l'échauffement au cours d'une séance de pratique collective accès sur les connaissances théoriques évoquées précédemment (gammes athlétiques, mobilisation articulaire, gainage, échauffement musculaire, étirements activo dynamiques) Travail en groupe : Réalisation des exercices par les participants, guidés par le formateur. Explication des consignes de réalisation. • Travail en groupe : Chaque participant guide et corrige les exercices sur l'ensemble du groupe	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye Travail en groupe	
Présentielle	1h30	Objectif 2 : Récupération post-effort : Connaître les principaux mouvements de récupération, les	Routine d'étirements passifs : pourquoi ? Comment ?	Explication des différentes techniques de balnéothérapie ☑ intérêts, dangers, à quel moment les utiliser pour : bain froid, bain chaud, bain écossais,	Séquence théorique Méthode expositive, affirmative	

		différentes techniques de balnéothérapie, les bases de nutrition.	démonstration d'une routine membre supérieur, d'une routine membre inférieur.	cryothérapie corps entier, sauna/hamman		
			Nutrition	Quel intérêt ? Comment et à quel moment ? : - Avant l'effort (repas précédant H-3) - Pendant l'effort (boisson d'effort ☒ quel intérêt, exemple de recette, intérêt du dosage en fonction des conditions) - Après l'effort (quoi et quand ?) - La perte hydrique (la mesurer, comment lutter) Les techniques modernes de récupération : réel intérêt ou effet de mode ?		
Présentielle	1h45		Savoir élaborer une démarche éducative	Travail en binôme : mise en situation concrète sur la gestion de l'échauffement et de la récupération d'un sportif à travers des cas concrets. Réflexion, construction de sa programmation de journée puis échange collectif autour de chacun des cas évoqués le tout guidé par le formateur.	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binôme	Pour chaque manœuvre : -Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer -Correction par le formateur -Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.
JOUR 2						
Présentielle	1h	Objectif 3 : Connaître les grands principes de la préparation physique	Cours magistral	Etablir un programme de course (le transposer à du vélo ou de la piscine) - Etablir un programme de renforcement musculaire - La perte de poids. Quelles techniques ?	Séquence théorique Méthode expositive, affirmative	
Présentielle	2h		Savoir élaborer une démarche éducative	Réalisation d'exercices concrets de la réathlétisation du sportif (coordination, appuis, vivacité, proprioception) au travers d'exercices de degrés de difficultés différents et spécifiques à l'activité du patient	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binôme	Pour chaque manœuvre : -Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer -Correction par le formateur -Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.
Présentielle	45 mn	Objectif 4 : Faire le point sur les difficultés rencontrées et identifier les compétences à développer.		Travail de groupe : Analyse des difficultés rencontrées. Propositions de solutions d'améliorations.	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en groupe	
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation