

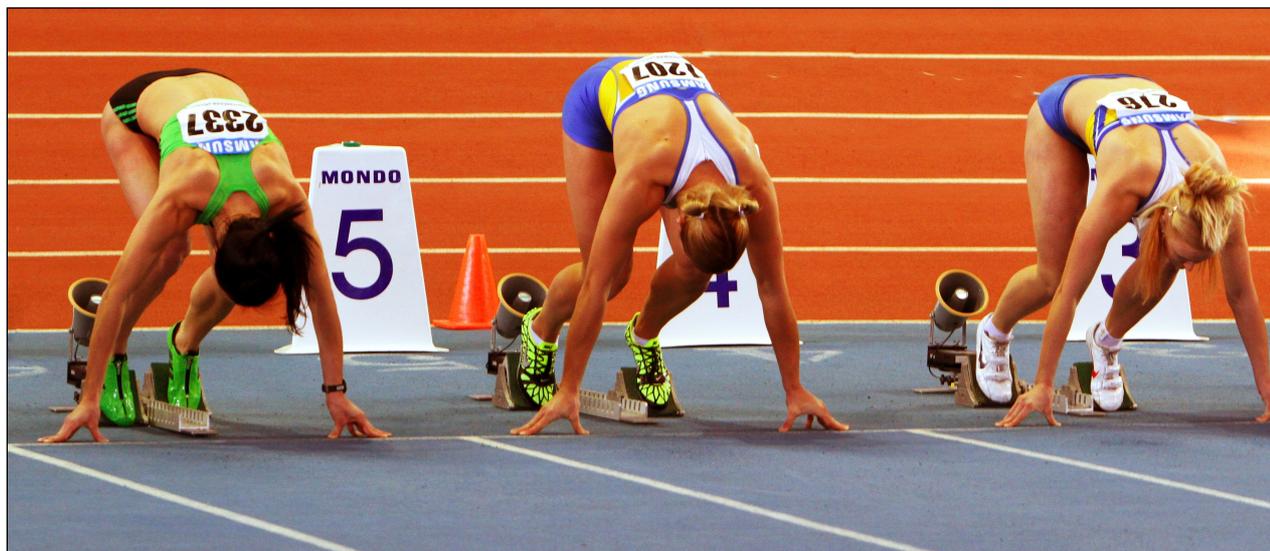
---

# EBP sport 2.0

Déroulé pédagogique

---

---



Durée	3 jours	
Type de formation :	Présentiel	
Jour 1	tests cliniques, strap de terrain, stratégie de return to play	JP. Cadu A. Mongodin
Jour 2	Thérapie manuelle périphérique	G. Piette
Jour 3 :	JOURS 3 : Renforcement, Mobilité et réathlétisation	T. Benayoum S. Trubert

---

# OBJECTIFS DE LA FORMATION ET PUBLIC VISÉ

## Objectifs de la formation :

Comprendre l'intérêt du Bilan Diagnostic Kiné et des tests cliniques orthopédiques le composant.

Savoir choisir les tests cliniques en fonction de leur validité scientifique, du questionnaire, de la région anatomique, et des objectifs du patient.

Acquérir une gestuelle efficace pour réaliser les tests cliniques efficacement et sans danger.

Interpréter les tests cliniques en prenant compte de leurs limites ainsi que de la subjectivité de l'examineur.

Choisir les tests de Return To Play en fonction de leur validité scientifique, du questionnaire, de la région anatomique, et des objectifs du patient.

Manager un patient dans la réalisation des tests de Return To Play

Interpréter les tests de Return to Play en prenant compte de leurs limites ainsi que de la subjectivité de l'examineur.

Comprendre l'intérêt et les limites des techniques de strapping.

Choisir les techniques de strapping en fonction de leur validité scientifique, du questionnaire, de la région anatomique, et des objectifs du patient.

Acquérir une gestuelle efficace pour réaliser les strapping efficacement et sans danger.

## Public visé :

Masseurs kinésithérapeutes ayant déjà validé la formation kiné du sport

Masseurs-Kinésithérapeutes Diplômés d'État exerçant en cabinet libéral, confrontés à des patients nécessitant une prise en charge active, peu importe la pathologie.

Les kinés visés sont ceux qui cherchent à comprendre comment améliorer la mobilité de leurs patients, comment proposer des séances de renforcement musculaire cohérente et comment l'expliquer à leurs patients.

Les Masseurs-Kinésithérapeutes visés sont ceux qui veulent apprendre comment offrir aux patients une rééducation en lien avec la science, tout en proposant des solutions réalisables à en cabinet de ville, en lien avec les croyances et l'état du patient, donc fondées sur l'Evidence-Based Practice.

---

# JOUR 1 : TESTS CLINIQUES, STRAPP ET RETURN TO PLAY

## SÉQUENCE 1 :

**Objectif pédagogique :** comprendre le déroulé de la journée

**Durée :** 15 minutes

**Moyen pédagogique :** échange verbal entre les participants et les formateurs /  
présentation du plan et des objectifs de la journée sur des diapositives

Présentation de JP et Axel (travail actuel, formations et inspirations)

Présentation des participants (pour évaluer le niveau et les attentes de chacun)

Présentation du plan de la formation

## SÉQUENCE 2 :

**Objectif pédagogique :** Rappel des différents tests de l'examen clinique d'une cheville pathologique.

**Durée :** 10 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation du support PPT avec les dernières données issues la littérature scientifique et vidéos explicatives.

Echange avec les participants sur l'utilisation de ces tests dans leur activité professionnelle.

Évaluation : Oral

## SÉQUENCE 3 :

**Objectif pédagogique :** Présentation des principaux strappings de cheville et connaissance du matériel nécessaire.

**Durée :** 15 minutes

**Moyen pédagogique :** présentation de diapositives avec des données scientifiques récentes.

Démonstration et explication théorique des principaux strappings de cheville.

Apprentissage des différents types de bandes et leur utilisation dans les strappings

Évaluation : Oral

## SÉQUENCE 4 :

**Objectif pédagogique :** Savoir mettre en pratique les tests cliniques de cheville, les interpréter et les corrélés avec les strappings adéquats.

---

Durée : 20 minutes

**Moyen pédagogique :** Réalisation pratique des différents tests de cheville sur plusieurs personnes.

Interprétation des tests en fonctions des différentes pathologies de cheville.

Réalisation des strappings de cheville. Utilisation des différentes bandes et du matériel mis à disposition.

Évaluation : Réalisation d'un strapping en corrélation avec un cas clinique proposé.

#### SÉQUENCE 5 :

**Objectif pédagogique :** Rappel des différents tests de l'examen clinique d'un genou pathologique.

**Durée :** 10 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation du support PPT avec les dernières données issues la littérature scientifique et vidéos explicatives

Echange avec les participants sur l'utilisation de ces tests dans leur activité professionnelle.

Évaluation : Oral

#### SÉQUENCE 6 :

**Objectif pédagogique :** Présentation des principaux strappings de genou et connaissance du matériel nécessaire.

**Durée :** 15 minutes

**Moyen pédagogique :** présentation de diapositives avec des données scientifiques récentes.

Démonstration et explication théorique des principaux strappings de genou.

Apprentissage des différents types de bandes et leur utilisation dans les strappings

Évaluation : Oral

#### SÉQUENCE 7 :

**Objectif pédagogique :** Savoir mettre en pratique les tests cliniques de genou, les interpréter et les corréler avec les strappings adéquats.

**Durée :** 20 minutes

**Moyen pédagogique :** Réalisation pratique des différents tests de genou sur plusieurs personnes.

Interprétation des tests en fonctions des différentes pathologies de genou.

---

Réalisation des strappings de genou. Utilisation des différentes bandes et du matériel mis à disposition.

Évaluation : Réalisation d'un strapping en corrélation avec un cas clinique proposé.

#### SÉQUENCE 8 :

**Objectif pédagogique :** Rappel des différents tests de l'examen clinique d'une hanche pathologique.

**Durée :** 15 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation du support PPT avec les dernières données issues la littérature scientifique et vidéos explicatives.

Echange avec les participants sur l'utilisation de ces tests dans leur activité professionnelle.

Évaluation : Oral

#### SÉQUENCE 9 :

**Objectif pédagogique :** Savoir mettre en pratique les tests cliniques de hanche et les interpréter.

**Durée :** 15 minutes

**Moyen pédagogique :** Réalisation pratique des différents tests de hanche sur plusieurs personnes.

Interprétation des tests en fonctions des différentes pathologies de hanche.

Évaluation : Mise en pratique avec retour du formateur

#### SÉQUENCE 10 :

**Objectif pédagogique :** Rappel des différents tests de l'examen clinique d'une épaule pathologique.

**Durée :** 10 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation du support PPT avec les dernières données issues la littérature scientifique et vidéos explicatives.

Echange avec les participants sur l'utilisation de ces tests dans leur activité professionnelle.

Évaluation : Oral

#### SÉQUENCE 11 :

**Objectif pédagogique :** Présentation des principaux strappings d'épaule et connaissance du matériel nécessaire.

---

**Durée :** 15 minutes

**Moyen pédagogique :** présentation de diapositives avec des données scientifiques récentes.

Démonstration et explication théorique des principaux strappings d'épaule.

Apprentissage des différents types de bandes et leur utilisation dans les strappings

#### SÉQUENCE 12 :

**Objectif pédagogique :** Savoir mettre en pratique les tests cliniques d'épaule, les interpréter et les corrélérer avec les strappings adéquats.

**Durée :** 20 minutes

**Moyen pédagogique :** Réalisation pratique des différents tests d'épaule sur plusieurs personnes.

Interprétation des tests en fonctions des différentes pathologies d'épaule.

Réalisation des strappings d'épaule. Utilisation des différentes bandes et du matériel mis à disposition.

Évaluation : Réalisation d'un strapping en corrélation avec un cas clinique proposé.

#### SÉQUENCE 13 :

**Objectif pédagogique :** Être en capacité de prendre en charge un patient dans sa globalité et d'assurer un retour à ses activités sportives de manière complète, optimale, efficiente et précautionneuse.

**Durée :** 20 minutes

**Moyen pédagogique :** Brainstorming avec les étudiants des principaux tests à effectuer pour une prise en charge complète jusqu'au retour terrain.

Présentation des diapositives sur les différents tests de Return To Play issus des dernières recommandations scientifiques.

Évaluation : oral

#### SÉQUENCE 14 :

**Objectif pédagogique :** Connaitre les différents tests articulaires nécessaires au Return To Play pour une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 10 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation des diapositives sur les différents tests articulaires de Return To Play issus des dernières recommandations scientifiques.

Vidéos explicatives et démonstration des tests articulaires.

Évaluation : Oral

---

#### SÉQUENCE 15 :

**Objectif pédagogique :** Savoir effectuer et reproduire les tests articulaires nécessaires au Return To Play chez un patient avec une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 45 minutes

**Moyen pédagogique :** Mise en pratique des différents tests vu préalablement  
Entraînement pour savoir effectuer le test soi-même.

Entraînement à faire passer le test aux autres.

Évaluation : mise en pratique sur le formateur

#### SÉQUENCE 16 :

**Objectif pédagogique :** Connaitre les différents tests musculaires nécessaires au Return To Play pour une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 10 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation des diapositives sur les différents tests musculaires de Return To Play issus des dernières recommandations scientifiques.

Vidéos explicatives et démonstration des musculaires.

Évaluation : Oral

#### SÉQUENCE 17 :

**Objectif pédagogique :** Savoir effectuer et reproduire les tests musculaires nécessaires au Return To Play chez un patient avec une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 45 minutes

**Moyen pédagogique :** Mise en pratique des différents tests vu préalablement  
Entraînement pour savoir effectuer le test soi-même.

Entraînement à faire passer le test aux autres.

Évaluation : mise en pratique sur le formateur

#### SÉQUENCE 18 :

**Objectif pédagogique :** Connaitre les différents tests fonctionnels nécessaires au Return To Play pour une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 10 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation des diapositives sur les différents tests fonctionnels de Return To Play issus des dernières recommandations scientifiques.

Vidéos explicatives et démonstration des fonctionnels.

---

Évaluation :oral

**SÉQUENCE 19 :**

**Objectif pédagogique :** Savoir effectuer et reproduire les tests fonctionnels nécessaires au Return To Play chez un patient avec une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 45 minutes

**Objectif pédagogique :** Mise en pratique des différents tests vu préalablement  
Entraînement pour savoir effectuer le test soi-même.

Entraînement à faire passer le test aux autres.

Évaluation : mise en pratique sur le formateur

**SÉQUENCE 20 :**

**Objectif pédagogique :** Connaitre les différents tests psychologiques nécessaires au Return To Play pour une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 10 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation des diapositives sur les différents tests psychologiques de Return To Play issus des dernières recommandations scientifiques.

Vidéos explicatives et démonstration des psychologiques.

Évaluation :oral

**SÉQUENCE 21 :**

**Objectif pédagogique :** Savoir effectuer et reproduire les tests psychologiques nécessaires au Return To Play chez un patient avec une pathologie musculosquelettique.

**Durée :** 45 minutes

**Moyen pédagogique :** Mise en pratique des différents tests vu préalablement  
Entraînement pour savoir effectuer le test soi-même.

Entraînement à faire passer le test aux autres.

Évaluation : mise en pratique sur le formateur

---

# JOUR 2 : THERAPIE MANUELLE ARTICULAIRE

## PRÉ-REQUIS:

L'enseignement à la pensée critique et aux différents concepts de l'EBP.

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX:

-Maîtriser des techniques de mobilisation/manipulation articulaire dans le cadre de prise en charge de sportifs,

-Acquérir une gestuelle efficace transposable aux différentes techniques rachidiennes et périphériques.

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS:

A travers la présentation des différents concepts de thérapie manuelle articulaire, le participant doit être capable:

-Identifier la place de la thérapie manuelle articulaire dans une démarche de soin en kinésithérapie du sport,

d'identifier les problèmes musculo squelettique répondant à l'application de thérapie manuelle articulaire,

de réaliser, suivant une méthodologie précise, en toute innocuité, les techniques de thérapie manuelle répondant au rachis ainsi qu'au système périphérique.

Le choix de ces techniques se fait au regard:

-de leur intérêt pratique dans l'assimilation d'une gestuelle efficace,

-de leur impact clinique au regard de la littérature.

## PRINCIPES:

Face à la subjectivité de la bonne réalisation des techniques, l'objectif gestuel est de travailler les paramètres mineurs (Glissements, roulements, décoaptation) qui seront ressentis de manières objectivables par le thérapeute et par le sujet. Cette objectivité peut être matérialisée par un effet de cavitation ou bien par l'impact audible de structure articulaire.

## SEQUENCE 1 DE 9H00-10H00

### **Intervention Théorique**

Présentation des différents courants de thérapie manuelle

-Issues de la physiothérapie: Mulligan, Maitland, Kaltenborn,

-Issues d'autres professions: ostéopathie, chiropraxie, étio-pathie

---

-Présentation du changement de paradigme (de la vision mécaniste à neurologique) à travers l'évolution des connaissances.

-Présentation des critères gestuels

#### SEQUENCE 2 10H00-12H30

##### **Intervention Pratique**

6 Heures de formation pratique

Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire, devant les participants,

Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Chacune des techniques de mobilisation et manipulation donne lieu à un rappel anatomique, puis à la démonstration de la technique correspondante.

#### SEQUENCE 3 DE 10H00 À 11H15

##### **Technique N°1**

Décoaptation thoracique en «Dog technique»

Décoaptation thoracique en position debout

#### SEQUENCE 4 DE 11H15 À 12H30

##### **Technique N°2**

Décoaptation lombaire en latérocubitus

#### SEQUENCE 4 DE 14H00 À 14H45

##### **Technique N°3**

- Baillements médial et latéral de la fémoro-tibiale

#### SEQUENCE 4 DE 14H45 À 15H30

##### **Technique N°4**

-Mobilisation acromio-claviculaire

#### SEQUENCE 4 DE 15H30 À 16H00

##### **Technique N°5**

-Baillements médial et latéral huméro-ulnaire

---

SEQUENCE 4 DE 16H00 À 16H30

**Technique N°6**

-Mobilisation cuboïde

SEQUENCE 4 DE 16H30 À 17H00

**-Technique N°7**

-Décoaptation de la tibio-talaire

---

# JOURS 3 : Renforcement, Mobilité et réathlétisation

## Programme :

### Mobilité :

- Mécano-transduction
- Les différentes modalités d'étirement (à voir si ça rentre dans cette formation là)
- L'utilisation des rouleaux de massage
- Les mobilisations rotations contrôlées et contrôle moteur.
- La mobilisation avec charge
- Comment augmenter son amplitude active et passive.

### Renforcement :

- Maitrise d'un squat / front squat
- Maitrise du Hip Thrust et du Deadlift
- Renforcement et contrôle scapulaire (scapular push up / pull up / hspu)
- Turkish get up / overhead shrug

### Réathlétisation :

- Utilisation et création d'un circuit training
- Comprendre l'hypertrophie et le travail de force
- Développement du système cardio respiratoire lors des phases sub aiguë
- Remise en charge progressive

### SÉQUENCE 1 :

**Objectif pédagogique :** comprendre le déroulé de la journée

**Durée :** 15 minutes

**Moyen pédagogique :** échange verbal entre les participants et les formateurs /  
présentation du plan et des objectifs de la journée sur des diapositives

Présentation de Thomas et Simon (travail actuel, formations et inspirations)

Présentation des participants (pour évaluer le niveau et les attentes de chacun)

Présentation du plan de la formation

### SÉQUENCE 2 :

**Objectif pédagogique :** connaître les répercussions du mode de vie moderne sur la santé, et comprendre l'intérêt du mouvement via la mécanotransduction

---

**Durée :** 20 minutes

**Moyen pédagogique :** présentation de diapositives avec des données scientifiques récentes

Le mode de vie moderne et ses dangers

Pourquoi bouger est la solution ?

L'activité physique et son impact sur le corps humain

La mécano-transduction

Évaluation : évaluation de son propre mode de vie par chaque participant (sédentarité / activité / risques) pour se rendre compte de l'état d'activité potentiel de nos patients et quizz.

### SÉQUENCE 3 :

**Objectif pédagogique :** Présenter les différentes modalités d'étirements et leurs impacts sur la modification de l'amplitude articulaire active et passive.

**Durée :** 20 minutes

**Moyen pédagogique :** présentation de diapositives avec des données scientifiques récentes

Les données sur l'impact des étirements et leurs modalités d'applications.

Question / Réponse sur les utilisations des étirements et les modalités d'utilisation des différents participants ?

Évaluation :

### SÉQUENCE 4 :

**Objectif pédagogique :** L'utilisation du foam-roller ou rouleau de massage.

**Durée :** 20 minutes

**Moyen pédagogique :** présentation de diapositives avec des données scientifiques récentes

Amélioration de la mobilité à court ou long terme ? Théorie justifiant ces améliorations

Diminution des courbatures ? Les protocoles d'utilisations ?

L'utilisation du foam roller en échauffement ? Et modalité d'utilisation

Intérêt du rouleau pour les mobilisations articulaires du rachis ?

Mise en Pratique de l'utilisation des rouleaux sur mollet, IJ / quadri et grand dorsal.

Évaluation :

Questionnement sur l'utilisation du rouleau de massage dans la pratique et sur les différentes modalités par le biais d'un quizz initial.

---

#### SÉQUENCE 5 :

**Objectif pédagogique :** introduction du contrôle moteur avec les données scientifiques récentes et présentation des mouvements de mobilisation contrôlé sur le rachis thoracique, les épaules et les hanches.

**Durée :** 30 minutes

**Moyen pédagogique :**

Présentation du contrôle moteur, définitions et utilisation dans la pratique libérale.

Pratique sur la mobilisation complète des épaules, des hanches et du rachis thoracique.

#### SÉQUENCE 6 :

**Objectif pédagogique :** Les données scientifiques récentes sur la mobilisation avec charge sur les modifications de l'amplitude articulaire passive et active ainsi que leurs modalités.

**Durée :** 20 minutes

**Moyen pédagogique :** Présentation de diapositives avec des données scientifiques récentes

Pratique d'un squat avec pause en bas du mouvement ou du Romanian Deadlift pour les ischios-jambier.

#### SÉQUENCE 7 :

**Durée :** 30 minutes

**Objectif pédagogique :** Pratique avec les méthodes permettant d'augmenter les amplitudes articulaires actives en fin d'amplitude sur l'articulation du genou, de la hanche et de l'épaule.

**Moyen pédagogique :**

Pratique permettant d'augmenter les amplitudes articulaires actives de fin de flexion de genou, de fin de rotation interne de hanche et de fin d'élévation antérieure d'épaule.

#### SÉQUENCE 8 :

**Durée :** 40 minutes

**Objectif pédagogique :** Apprendre à maîtriser les bases d'un bon squat et ses variantes

**Moyen pédagogique :** Présentation avec des diapositives sur les déterminants d'un bon squat, appuyées par quelques données de la littérature pour justifier de l'utilisation de différentes variantes.

Réalisation technique du squat et ses variantes.

---

Travail en groupe de 2-3, réalisation d'un squat, correction des erreurs techniques par les autres participants du groupe.

#### SÉQUENCE 9 :

**Durée :** 40 minutes

**Objectif pédagogique :** Apprendre à maîtriser les bases du hip thrust et du deadlift et ses variantes

**Moyen pédagogique :** Présentation avec des diapositives sur les points clés pour réaliser un hip thrust, un deadlift et ses variantes, appuyées par quelques données de la littérature pour justifier de l'utilisation des variantes.

Réalisation technique du hip thrust et du deadlift et ses variantes.

Travail en groupe de 2-3, réalisation des exercices, correction des erreurs techniques par les autres participants du groupe.

#### SÉQUENCE 10 :

**Durée :** 30 minutes

**Objectif pédagogique :** Apprendre à renforcer et contrôler ses scapulas (Scapular push-up / pull-up et handstand push-up)

**Moyen pédagogique :** Présentation avec des diapositives sur les points clés pour réaliser les 3 variantes de renforcement scapulaires, appuyées par quelques données de la littérature pour justifier des activations musculaires.

Réalisation technique des scapular push-up / pull-up et handstand push-up.

Travail en groupe de 2-3, réalisation des exercices, correction des erreurs techniques par les autres participants du groupe.

#### SÉQUENCE 11 :

**Durée :** 30 minutes

**Objectif pédagogique :** Apprendre à réaliser un turkish get up et des shrugs overheads

**Moyen pédagogique :** Présentation avec des diapositives sur les points clés pour réaliser un turkish get up et du shrug overhead, appuyées par quelques données de la littérature pour justifier des activations musculaires.

Réalisation technique du Turkish get up et des shrugs overheads.

Travail en groupe de 2-3, réalisation des exercices, correction des erreurs techniques par les autres participants du groupe.

**Évaluation :** Quizz, sur les séquences squat / deadlift et hip thrust / renforcement scapulaire et exercices fonctionnels

---

#### SÉQUENCE 12 :

**Durée :** 45 minutes

**Objectif pédagogique :** Apprendre à établir et réaliser un circuit training et ses intérêts et inconvénients.

**Moyen pédagogique :**

Présentations à l'aide de diapositives et de littérature sur l'impact du circuit training sur l'organisme.

Présentations des particularités du circuit dans notre pratique libérale.

Réalisation de cas cliniques par groupe de 4, avec un objectif particulier et réalisation d'un tour du circuit.

#### SÉQUENCE 13 :

**Durée :** 20 minutes

**Objectif pédagogique :** Apprendre la théorie du développement de la force et de l'hypertrophie, et leur intérêt en kinésithérapie. Introduction du Blood flow restriction.

**Moyen pédagogique :**

Présentations à l'aide de diapositives avec de la littérature récente sur l'intérêt du blood flow restriction.

Modalités d'application de la charge pour générer un gain de force.

Modalités d'application de la charge pour générer un gain en hypertrophie.

#### SÉQUENCE 14 :

**Durée :** 15 minutes

**Objectif pédagogique :** Comprendre l'intérêt du travail cardio vasculaire dès la phase sub aigue d'une atteinte traumatique.

**Moyen pédagogique :**

Présentations à l'aide de diapositives avec de la littérature récente sur l'impact du travail cardio vasculaire sur différents marqueurs d'évolution post lésion.

Exemple vidéo de travail cardio-vasculaire, en sub-aigue.

Évaluation : Quizz, sur les séquences squat / deadlift et hip thrust / renforcement scapulaire et exercices fonctionnels

#### SÉQUENCE 15 :

**Durée :** 45 minutes

**Objectif pédagogique :** Comment gérer la remise en charge progressive en pratique

**Moyen pédagogique :**

---

Réalisation de remise en charge progressive sur du travail de saut et course  
Réalisation de remise en charge progressive sur du travail de chaîne fermée au  
niveau du membre supérieur.

Évaluation : Quiz, sur les séquences réalisation d'un circuit training,  
développement de la force et de l'hypertrophie, l'intérêt du travail cardio vasculaire et  
gérer une remise en charge progressive.