

# Formation EBP Sport



## Introduction :

La formation EBP Sport a vocation à donner à tout kinésithérapeute les moyens de pouvoir traiter les principales déficiences liées à la pratique sportive à partir des connaissances scientifiques établies sur les différents sujets. Elle s'adresse tout particulièrement aux jeunes diplômés qui souhaitent renforcer leur compétences pour faire face aux problématiques cliniques des sportifs dans leur cabinet sans suivre un long cursus.

Ce format court ne présente pas de longs rappels anatomiques ou physiologiques, ne développent pas de techniques spécifiques qui n'auraient pas de niveaux de preuves suffisantes pour être légitimement exploitées. Chaque partie a été élaborée à partir des sources scientifiques présentes sur Pub Med, Sport-discus, Pedro database et les revues de littératures clinique de l'American Physical Therapy Association via Rehabcenter.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

<https://www.pedro.org.au/>

<https://www.ebsco.com/products/research-databases/sportdiscus>

<https://health.ebsco.com/products/rehabilitation-reference-center>

---

## Objectifs :

### I. Objectifs liés à l'examen clinique :

- Connaître les notions de biomécanique et de physiologie du mouvement du geste sportif pour les différentes régions étudiées.
- Analyser les mouvements biomécaniques lésionnels pour chaque région et chaque lésion étudiées.
- Mener un interrogatoire pertinent pour comprendre le mouvement lésionnel ou l'apparition de la lésion.
- Utiliser les tests les plus fiables selon les connaissances actuelles.
- Savoir identifier les tests fiables par rapport à la littérature.

### II. Objectifs liés à la prise en charge (court et moyen terme) :

- Utiliser les techniques les plus fiables selon la littérature .
- Savoir rendre le patient actif dans sa prise en charge.
- Être capable d'identifier et choisir les exercices adéquat par rapport à l'analyse biomécanique du mouvement du sportif.
- Être progressif et savoir quantifier la rééducation par rapport aux capacités du patient.

### III. Objectifs liés à la prise en charge ( long terme) :

- Connaître les critères du retour à la pratique sportive.
- Savoir évaluer son patient pour la reprise sportive.
- Savoir conseiller son patient sur la reprise (prévention des récurrences et des pathologies associées).

### IV. Objectifs transversaux :

- Faire preuve d'esprit critique par rapport aux pratiques, tests et techniques.
- Analyser la littérature pour en retirer les données pertinentes.

---

## Durée :

6 jours par  
2 sessions de 3 jours  
7 Heures / jour  
42 Heures au total

---

## Moyens pédagogiques :

- Tous les stagiaires auront un support papier, avec les diapositives principales du cours en question. Il sera donné au début de chaque cours.
- Les formateurs utiliseront Power Point pour présenter les données théoriques.
- Les données pratiques seront étudiées à l'aide de Travaux Pratiques (mise en situation et jeux de rôle)
- Des photos et surtout Vidéos permettront l'analyse biomécanique.
- Afin d'être le plus concret possible, des cas cliniques seront proposés.

---

## Evaluations :

- préformation par QCM : compétences et connaissances
- Post formation par QCM : compétences et connaissances

---

## Programme :

---

### Jour 1

Intervenants :  
Gaël PIETTE  
Adrien PETIAUT  
Maxime SAINT MACARY

#### **EVIDENCE BASE PRACTICE : 2 H**

- A. QU'EST CE QUE L'EBP
  1. Concept
  2. Exemples cliniques
- B. OU TROUVER LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE
  1. Les bases de données
  2. Savoir trouver et trier l'information
- C. DE LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE À LA CLINIQUE
  1. Les niveaux de preuves
  2. Construire son plan d'action

#### **EPAULE : 5 H**

- A. EPIDÉMIOLOGIE :
  - 1. les atteintes les plus fréquentes
  - 2. population les plus touchées
  - 3. sport les plus touchés
  - 4. intérêt ou non chirurgie/kiné
  
- B. BIOMÉCANIQUE ÉPAULE :
  - 1. Rappels anatomiques
  - 2. importance des 5 articulations
  - 3. Mécanisme lésionnel
  
- C. BILAN :
  - 1. interrogatoire a mener
  - 2. tests validés/questionnaires validés
  - 3. diagnostic précis de la pathologie
  
- D. DIAGNOSTIC DIFFÉRENTIEL :
  - 1. importance rachis cervical
  - 2. sttb
  
- E. REEDUCATION :
  - 1. place de la kiné
  - 2. role du kiné
  - 3. éducation patient (posture)
  - 4. controle moteur/proprio
  - 5. renforcement assouplissement
  
- F. RÉATHLÉTISATION :
  - 1. reprise progressive
  - 2. quantification du stress
  
- G. CONCLUSION :
  - 1. diagnostic a ne pas louper
  - 2. critères de réorientation

---

## Jour 2

Intervenants :  
Jean Philippe CADU  
Axel MONGODIN

### GENOU : 7 H

- A. INTRO
  
- B. Généralités et jeux de role
  
- C. BILAN
  - 1. Importance de l'interrogatoire
  - 2. Presentations des tests cliniques fiables
  - 3. Les différents diagnostics ( et les diagnostics différentiels )
  
- D. REEDUC
  - 1. Quantification de la charge mécanique
  - 2. Présentation des exercices les plus pertinents
  - 3. Mise en pratique
  
- E. CAS PARTICULIERS
  - 1. LCA
  - 2. Osgood

3. Syndrome feromo patellaire

F. CONCLUSION

G. Rapport avec les prochains cours (Course à pied, Pathologies tendineuses, spécificité chez les femmes)

---

## Jour 3

Intervenants :  
Jerome PEREZ  
Camille LOY

### **LÉSIONS MYO-APONÉVROTQUES : 4 H**

A. INTRODUCTION

1. Etat des lieux
2. Les différentes classifications et consensus
3. Bref rappel anatomique et biomécanique du muscle
4. Analyse biomécanique des gestes lésionels
5. Problématique d'une lésion sur la biomécanique du muscle

B. APPLICATION et CLINIQUE

1. Les différents tests cliniques
2. L'apport de l'imagerie et ses limites
3. Principes de prise en charge dirigée avec évolution par phases
4. Problématique de la récurrence et de la lésion ancienne

C. POUR ALLER PLUS LOIN

1. Impact de la prévention ? intérêts et limites
2. Isocinétisme
3. Réathlétisation et accompagnement du sportif post lésion musculaire

### **FEMMES DANS LE SPORT : 3 H**

A. INTRODUCTION

1. Place des femmes dans le sport
2. Epidémiologie
3. Proportion des femmes dans le sport

B. PHYSIOLOGIE FÉMININE

Particularités de la physiologie féminine.

C. SPORT ET MATERNITÉ

1. Modifications physiologiques et biomécaniques liées à la grossesse.
2. Effets physiologiques de la pratique du sport.
3. Recommandations.
4. Bénéfices de la pratique sportive pendant la grossesse

D. POST-PARTUM

Reprise de l'activité physique.

E. INCONTINENCE- URINAIRE

1. Épidémiologie
2. Facteurs de risque
3. Physiologie
4. Prévention / Qualité de vie

## Jour 4

Intervenants :  
Jerome PEREZ  
Adrien PETIAUT  
Maxime SAINT MACARY

### **RÉ ATHLÉTISATION : 4 H**

- A. INTRODUCTION
- B. PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT
  - 1. Rappel des différents systèmes du corps humain et impact de l'activité physique sur ceux-ci
  - 2. Principes à respecter lors du retour de blessure
- C. MAITRISER LES CHARGES D'ENTRAINEMENTS
  - 1. Gérer les charges externes et internes
  - 2. Etablir une planification adéquate avec la pathologie
  - 3. Programmer en fonction des effets de la réathlétisation
- D. CAS PRATIQUES D'UN RETOUR DE BLESSURE
  - 1. ligamentoplastie du genou
  - 2. Lésion musculaire
  - 3. Epaule du Handballeur

### **CHEVILLE : 3 H**

- A. INTRODUCTION
  - 1. Etat des lieux,
  - 2. place du MK et de la rééducation
- B. ANATOMIE et BIOMÉCANIQUE
  - 1. Brefs rappels anatomiques
  - 2. biomécanisme de la cheville et du pied,
  - 3. incidence sur la biomécanique des membres inférieurs
- C. LA CLINIQUE
  - 1. Testing clinique validé,
  - 2. lien avec l'anatomo-pathologie,
  - 3. diagnostic
- D. RÉÉDUCATION DE L'ENTORSE EXTERNE DE CHEVILLE et SES PROBLEMATIQUES
  - 1. Protocole de rééducation en lien avec la littérature scientifique actuelle,
  - 2. rééducation fonctionnelle (théorie et pratique),
  - 3. récurrence et instabilité fonctionnelle
- E. LES AUTRES ENTORSES
  - 1. Rééducation de la tibio-fibulaire inférieure et ses problématiques,
  - 2. sous-talienne, médio-pied et ses spécificités
- F. AUTRES PROBLEMATIQUES DU PIED ET DE LA CHEVILLE
  - 1. Tendinopathies, syndrome du carrefour postérieur,
  - 2. diagnostic clinique et objectifs de rééducation

- G. LA PLACE DE LA CHIRURGIE DANS LES ATTEINTES DE LA CHEVILLE
  - 1. Chirurgie vs rééducation (apport de la littérature scientifique),
  - 2. rééducation post chirurgie du ligament latéral externe de la cheville
- H. LES CONTENTIONS
  - 1. Strapping et taping préventif et curatif selon les différents diagnostics
- I. BILAN ET SYNTHÈSE SUR LA PRISE EN CHARGE DES PROBLEMATIQUES DE CHEVILLE

---

## Jour 5

Intervenants :  
Jean Philippe CADU  
Axel MONDODIN  
Adrien PETIAUT

### CAP : 4 H

- A. INTRODUCTION
  - 1. Les idées reçues
  - 2. Interets commerciaux
- B. ANALYSE DU MOUVEMENT
  - 1. Travail sur différentes vidéos de sportifs, de l'amateur au haut niveau
  - 2. Axes de travail théorique
  - 3. Mise en pratique
- C. REEDUCATION
  - 1. Les différentes pathologies
  - 2. Les protocoles mis en place basés sur les preuves
  - 3. Quantification de la charge
- D. RETOUR A LA COURSE
  - 1. Protocole de reprise
  - 2. Conseils pour éviter les rechutes
  - 3. Conseil pour améliorer ses performances
- E. LES CHAUSSURES
  - 1. Biais commerciaux
  - 2. Le choix basé sur les preuves
- F. CONCLUSION

### TENDONS : 3 H

- A. QUELQUES NOTIONS D' ANATOMIE & PHYSIOLOGIE
  - 1. Anciens concepts et littérature
  - 2. Différences de structures et séquences de modifications du tendon pathologique
  - 3. Rôle et contraintes du tendon
- B. CLASSIFICATION DES TENDINOPATHIES
  - 1. Un continuum appuyé par la littérature
  - 2. Intérêt de l'imagerie
  - 3. Structure et Douleur
- C. EXAMEN CLINIQUE ET REEDUCATION
  - 1. Importance de l'Interrogatoire

2. Examen subjectif et objectif
  3. Rééducation : De la phase antalgique au retour à l'activité
- D. CONCLUSION
1. Points Importants
  2. Ce qu'il ne faut surtout pas faire sur un tendon

---

## Jour 6 :

Intervenante :  
Florent LEFEUVRE  
Antoine PASCO  
Patrice PIETTE

### RÉCUPÉRATION : 3 H

- A. INTRODUCTION
1. Etat actuel des connaissances,
  2. croyances,
  3. enjeux de performance et enjeux commerciaux,
  4. rappel sur l'ebp (objectif : connaitre la fiabilité scientifique des sources utilisés dans le cours)
- B. DOMS
1. Croyances et coutumes
    - a) Origines
    - b) Traitement
  2. Données de la science
    - a) Origines
      - (1) Contraction musculaire excentrique
      - (2) Définition
      - (3) Modèles d'explication
    - b) Traitements actuels
- C. FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES
1. définition, présentation
  2. traitements actuels
- D. BILAN : CE QU'IL FAUT RETENIR.

### CAS CLINIQUE : 4 H

### EVALUATION POST FORMATION QCM

### BILAN DE LA FORMATION