

# L'épaule du sportif : du bilan au retour terrain

## *Description du programme*

**Durée:** 2 jour, 17 heures de formation (8h30-12h30 // 13h30-18h)

### **Profils des apprenants**

Masseur-kinésithérapeute DE, Ostéopathe DO, Doctorat en médecine

### **Prérequis**

Masseur-kinésithérapeute DE, Osteopathe DO, Doctorat en médecine

### **Accessibilité et délais d'accès**

Inscription par internet avec accès aux modalités de la formation, acceptation de l'inscription sous condition de paiement en ligne ou après encaissement d'un chèque ou après réception d'un virement (a minima un acompte de 30%).

Clôture des inscriptions 2 jours avant le début de la formation, réponses sous maximum 2 jours ouvrés, chat en ligne disponible sous contrainte des horaires des salariés, possibilités de contact par mail pour les actions diverses et dispositions particulières pour les personnes handicapées auprès de Laurène d'Arcangues (salariée plein temps et référente handicap)

Lieu : CREPS Poitiers, Château de Boivre – 86580 Vouneuil sous Biard (accessible aux normes handicapés)

---

### **Objectifs pédagogiques :**

- Réactualiser et mobiliser ses connaissances anatomiques et biomécaniques du complexe de l'épaule
- Connaître les spécificités sportives du lanceur, du nageur et de l'athlète de force (musclature, crossfit, haltérophilie)
- Maîtriser les orientations actuelles EBP de la rééducation de l'épaule (bilan diagnostic, arbre décisionnel, stratégie d'intervention, traitement, réévaluation)
- Améliorer le diagnostic et la prise en charge des pathologies de l'épaule comme le syndrome douloureux sous-acromiale et l'épaule instable
- Comprendre l'intérêt de la chaîne cinétique, maîtriser son évaluation et sa mise en oeuvre en rééducation

- Intégrer l'intérêt de la chaîne cinétique, son évaluation et son utilisation en rééducation - Décider du retour au sport
- Savoir construire un programme de prévention et savoir identifier les sportifs à risque de développer des pathologies d'épaule

## Programme détaillé

JOUR 1 :

8h30 Début du cours MATIN (4h)

- Rappels anatomiques, biomécaniques et pathologiques de base

Le stagiaire à un niveau correct sur ces points-là, un prérequis à réviser avant la formation lui sera envoyé :

- Anatomie :
  - Structures ostéo-articulaires et ligamentaires
  - Structures musculo-tendineuses
  - Les bourses séreuses et innervation Biomécanique de l'épaule
  - Évolution du membre supérieur - Fonctions de la coiffe des rotateurs
  - Fonctions de la scapula
  - Chaîne cinétique et rachis
- Théorie l'épaule douloureuse du sportif

Perfectionnement de la fonctionnalité de l'épaule dans les différents sports et facteurs de risques :

- L'athlète overhead : biomécanique du lancer, importance de la chaîne cinétique et adaptations
- Autres épaules de sportif : nageur, athlètes de force, rugby
- Facteurs de risques des blessures à l'épaule associés au sport pratiqué
- Bilan et évaluation

Perfectionnement : Procédure de modification de symptômes, évaluation mobilité, GIRD, TROM, rythme scapulaire, modifications des symptômes, force musculaire.

Le MK doit être capable d'identifier les défauts cinématique articulaire et musculaire

12h30- 13h30 PAUSE DÉJEUNER

APRÈS MIDI (4h30)

- Suite bilan-évaluation et mise en pratique

Mise en pratique de l'identification des défauts cinématique articulaire et musculaire, diagnostic différentiel de l'épaule, analyse du geste sportif

- Rééducation

Perfectionnement : rééducation phase aiguë et intermédiaire de l'épaule douloureuse

- Phase aiguë : méthodes passives
- Phase intermédiaire : méthodes passives, méthodes actives, renforcement musculaire et activation

- Mise en pratique de la rééducation

- Phase aiguë
- Phase intermédiaire

18h Fin de la 1ère journée

JOUR 2 :

08h30 Début du cours MATIN (4h)

- Rappel des points principaux appris la veille

L'acromio-claviculaire

Perfectionnement

- Arthropathie
- Disjonction acromio-claviculaire

- L'épaule instable du sportif

Perfectionnement

- Généralités
- Instabilité antérieure / postérieure / multidirectionnel
- Testing des différentes instabilités
- Traitements selon les instabilités
- Récidives

- Mise en pratique :

- Rééducation de l'instabilité postérieure
- Rééducation de l'instabilité antérieure post opératoire et critères d'évolution d'une phase à une autre

- Retour du geste sportif
- Réathlétisation
- Préparation au retour au sport

12h30 – 13h30 PAUSE DÉJEUNER

APRÈS-MIDI (4H30)

- Rééducation phase spécifique au sport

Perfectionnement :

- Retour du geste sportif
  - Réathlétisation
  - Préparation au retour au sport
- 
- Mise en pratique : Cas cliniques
- 
- Retour au sport
    - Évaluation articulaire
    - Évaluation psychologique
    - Évaluation musculaire
    - Évaluation fonctionnelle
- 
- Mise en pratique
    - Retour au sport
    - Tests de reprise
- 
- Prévention des blessures
    - Identifier les facteurs de risque selon le sport pratiqué
    - Construire un programme de prévention

Discussion sur les deux journées passées

18h00 Fin de la 2eme journée

## **Organisation de la formation**

### **Équipe pédagogique**

- Nicolas Graveleau, Chirurgien orthopédique
- Ludovic Humetz, Médecine physique de rééducation et de réadaptation
- Gilles Saussereau, Masseur-kinésithérapeute
- Jérémy Prilleux, Pédiacre-Podologue

### **Intervenants**

Clémence Bienaimée, Masseur Kinésithérapeute

### **Moyens pédagogiques et techniques**

Ordinateur, vidéoprojecteur, Powerpoint, PDF envoyé par mail  
Vidéos, photos  
Tables d'examens

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

Interrogations écrites (qcm, questions ouvertes ou fermées), online via Digiforma ou en présentiel

**Prix : 690 € TTC**

Contact : [contact@perfsanteformation.com](mailto:contact@perfsanteformation.com)