DÉTAIL DU PROGRAMME DE LA FORMATION

PROGRAMME DU SÉMINAIRE SUR 1 JOUR

Les lésions musculaires des membres inférieurs du sportif adulte : Évaluation, et rééducation active vers l'autonomie du patient

Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 1
1H00

- Accueillir les participants
- Traiter les dossiers administratifs
- Présenter le séminaire, le formateur et les participants entre eux
- Retour sur le premier tour d'audit clinique : synthèse collective et pistes d'amélioration des pratiques

Contenu

- Signature des feuilles d'émargement, présentation du programme du séminaire, présentation du formateur et des stagiaires, présentation du contexte de la formation.
- Retour sur le premier tour d'audit clinique : échanges avec les participants sur les pistes d'amélioration des pratiques.

Outils et méthodes pédagogiques

- Remise des dossiers administratifs au cas par cas, tour de table interactif avec recueil des informations sur paperboard, diapositives.

Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 2
2H00

- Physiopathologie des lésions musculaires
- Bilan clinique et imagerie

Contenu

- Mécanismes lésionnels, classification (Munich, British Athletics), facteurs de risque
- Examen clinique, tests spécifiques, échographie et IRM, différenciation lésion/surcharge fonctionnelle

Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama
- Schéma
- Tour de table / atelier

Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 3
2H00

- Maitriser les techniques de levé de t• Prise en charge initiale et aiguë de l'accident sportif
  • Évaluation musculaire avec dynamomètre
  • Mise en pratique du bilan musculaire

Contenu

- Protocole PEACE & LOVE, strapping en compression, activation neuromusculaire précoce
- Importance de la force musculaire, utilisation du dynamomètre, interprétation des résultats
- Tests sur dynamomètre, analyse des déficits de force et stratégies de suivi.

Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama
- Vidéo de patient
- Démonstration par les formateurs, atelier pratique en bi ou trinôme sur table de soin, réalisation de vidéos sur site pour révision à postériori.
- Travail collaboratif entre les stagiaires expérimentés et les novices.
- Ateliers en petits groupes pour tester des exercices et le dynamomètre.
- Démonstrations en direct sur l'utilisation du strapping et des exercices de rééducation.

Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 4
1H30

- Maitriser les protocoles de renforcement musculaire.
- Co-construire un programme de rééducation en autonomie à domicile.

Contenu

- Mécanisme physiologique de l'hypertrophie, technique de force, Blow Flow restriction (BFR), travail excentrique, pliométrie.
- Atelier en groupe : quadriceps, ischio-jambiers, mollets, adducteurs, progressions de charge.

Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama, démonstration par les formateurs, ateliers pratiques en bi ou trinôme sur tapis de sol, réalisation de vidéos sur site pour révision à postériori. Travail collaboratif entre les stagiaires expérimentés et les novices, afin que chacun trouve sa position ergonomique adéquate, et sa gestualité personnalisée.

Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 5
2H00

- Retour au terrain et reprise du sport.
- Prévention des récidives et suivi à long terme.

Contenu

- Protocoles Return to Sprint, critères de reprise de l'activité, adaptation selon le sport.
- Stratégies préventives, planification du renforcement musculaire, gestion de la fatigue.

Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama, démonstration par les formateurs, ateliers pratiques en bi ou trinôme sur table de soin et sur tapis, réalisation de vidéos sur site pour révision à postériori.
- Travail collaboratif entre les stagiaires : place de l'adhésion thérapeutique, approche motivationnelle et proposition d'auto-rééducation. Régulation par les formateurs.

Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 6
0H30

- Évaluer en post-formation et questions/réponses.

Contenu

- Cas cliniques reprenant tout ce qui a été vu précédemment.

Outils et méthodes pédagogiques

- Tour de table

Mise à jour 07/2025.