

NIVEAU EXPERT

Lésions musculaires du sportif :
de la blessure au retour au sport

Présentiel

NIVEAU EXPERT

Lésions musculaires du sportif :
de la blessure au retour au sport

Présentiel

JOUR 1

Compréhension des lésions musculaires et diagnostic clinique

MATIN • 9h00 à 12h30

- **9h00-9h30** : Accueil, présentation du formateur et des participants
- **9h30-10h45** : Généralités & épidémiologie des lésions musculaires (Définition actuelle des LMA, zones de fragilité, épidémiologie, enjeux de la prise en charge)

10h45 - 11h00 : Pause

- **11h00-12h30** : Classifications des lésions musculaires (présentation des classifications, intérêt et limites en pratique clinique, lecture d'un CR d'imagerie (écho / IRM) et implications pronostiques.

Déjeuner • 12h30 à 14h00

APRÈS-MIDI • 14h00 à 17h30

- **14h00-15h00** : Physiopathologie & mécanismes lésionnels (Mécanismes intrinsèques vs extrinsèques, analyse des mécanismes, particularités, conséquences tissulaires et phases de cicatrisation)

15h00-15h15 : Pause

- **15h00 - 16h00** : Facteurs de risque & pronostic
- **16h00 - 17h30** : Diagnostic clinique structuré (Anamnèse, séquence des tests, tests par groupes musculaires, utilisation de questionnaires et dynamomètre)

Programme

JOUR 2

Traitement, réathlétisation et retour au sport

MATIN • 9h00 à 12h30

- **9h00 - 10h00** : Phase aiguë – principes de prise en charge
- **10h00 - 11h00** : Progression de la rééducation (J0 à J30)

11h00 - 11h15 : Pause

- **11h15 - 12h30** : Rééducation spécifique par groupe musculaire

Déjeuner • 12h30 à 14h00

APRÈS-MIDI • 14h00 à 17h30

- **14h00 - 15h00** : Réathlétisation et travail terrain

15h00 - 15h15 : Pause

- **15h10 - 16h00** : Return To Play (RTP) – critères et décision
- **16h00 - 17h30** : Synthèse – prévention – évaluation finale

Objectifs opérationnels & pédagogiques

4

CONSTRUIRE ET ADAPTER UN PROGRAMME DE RÉÉDUCATION STRUCTURÉ (ISOMÉTRIQUE, EXCENTRIQUE, PLIOMÉTRIE, RÉATHLÉTISATION) EN FONCTION DU TYPE DE LÉSION ET DU SPORT PRATiqué.

5

ARGUMENTER UNE DÉCISION DE RETOUR AU SPORT À PARTIR DE CRITÈRES OBJECTIFS (TESTS FONCTIONNELS, OUTILS DE MESURE, IMAGERIE) ET LIMITER LE RISQUE DE RÉCIDIVE.

CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE

Organisation & conditions

PUBLIC CONCERNÉ • Masseurs-kinésithérapeutes

PRÉREQUIS • Diplôme d'Etat de masseur-kinésithérapeute ou autorisation d'exercice de la profession de kinésithérapeute.

DURÉE • 2 jours (1 jour = 7 heures)

TARIF • 600€ par personne.

FORMAT • Minimum 5 participants, maximum 20 participants. Inter / Intra entreprise. Présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS • Pour toute demande, vous pouvez nous contacter par téléphone au **06 02 11 97 29** ou par e-mail à l'adresse suivante : contact@noria-sante.com.

Les demandes seront prises en compte à partir de l'ouverture des inscriptions sur notre site, et ce jusqu'à 7 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles et de la validation du paiement.

Objectifs opérationnels & pédagogiques

1

MAÎTRISER LA PRISE EN CHARGE COMPLÈTE DES LÉSIONS MUSCULAIRES DU SPORTIF, DE LA PHASE AIGUË AU RETOUR AU SPORT.

2

IDENTIFIER LES MÉCANISMES LÉSIONNELS, LES FACTEURS DE RISQUE ET LES ÉLÉMENTS PRONOSTIQUES DES LÉSIONS MUSCULAIRES DES MEMBRES INFÉRIEURS.

3

RÉALISER UN BILAN CLINIQUE STRUCTURÉ ET REPRODUCTIBLE (ANAMNÈSE, TESTS, PALPATION, QUANTIFICATION DE LA FORCE).

NIVEAU EXPERT

Lésions musculaires du sportif :
de la blessure au retour au sport

Présentiel

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Les lésions musculaires du membre inférieur, notamment des ischio-jambiers, quadriceps, adducteurs et du gastrocnémien médial, représentent une part significative des blessures aiguës en pratique sportive, avec des taux d'incidence pouvant atteindre 55 %.

Elles touchent aussi bien les sportifs professionnels que les pratiquants amateurs, et sont responsables de nombreuses interruptions d'activité, de récives fréquentes et de répercussions fonctionnelles majeures.

Leur prise en charge nécessite une compréhension approfondie de l'**anatomie** et de la **physiologie** musculaire, des **mécanismes lésionnels**, des **facteurs de risque** (architecture musculaire, bi-articularité, fatigue, antécédents, charge d'entraînement), ainsi que des critères fiables de reprise du sport.

Cette formation propose une approche complète, fondée sur les **données scientifiques les plus récentes**, articulée autour de protocoles de rééducation progressifs, de stratégies de prévention des récives et d'outils favorisant l'autonomisation du patient.

*Elle s'appuie sur des **cas cliniques** concrets pour illustrer les principes abordés et permettre aux participants d'optimiser leur prise en charge, dans une logique de performance durable et de retour au sport sécurisé.*

Outils & méthodes pédagogiques

- **Évaluation initiale et finale**
- **Outils d'évaluation interactifs**
- **Livret de formation, bloc-notes et stylo**
- **Questionnaire de satisfaction immédiat**
- **Tables d'examen, modèles anatomiques**
- **Méthodes :**
Expositive • Démonstrative • Interrogative • Active • Expérientielle

Accessibilité

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap.
Renseignements auprès du référent handicap :

☎ 06 02 11 97 29 ✉ contact@noria-sante.com.

Pour toutes informations complémentaires

Contactez l'**AGEFIPH** (Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) • <https://www.agefiph.fr/pays-de-la-loire>

CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE



FORMATEUR • Philippe Degache

Kinésithérapeute diplômé depuis 2009, Philippe Degache possède une solide expérience en **orthopédie et traumatologie du sport**, acquise en cabinet libéral en France et en Belgique. En 2020, il fonde PhysioSport 80 à Salouël, un cabinet dédié à la prise en charge des sportifs, du suivi post-opératoire à la réathlétisation.

Formateur à l'IFMK d'Amiens depuis 2022, il intervient auprès des étudiants de K2 à K5. **Il est responsable pédagogique** de l'UE5 (ortho-traumatologie), encadre les mémoires, participe aux jurys de soutenance et enseigne le raisonnement clinique.

Son parcours est enrichi par un **master en ingénierie de la santé** (UPJV), un **DU en nutrition et micronutrition** (Poitiers), ainsi que de nombreuses formations spécialisées (épaule, genou, thérapie manuelle, réathlétisation).

Philippe intervient également en **formation continue** sur la prise en charge des lésions musculaires, et accompagne des sportifs de haut niveau, notamment en natation (championnats de France junior et élite).

Il met en œuvre une **pédagogie** active et rigoureuse, fondée sur l'évaluation des apprentissages, le raisonnement clinique et la thérapie manuelle orthopédique. Sa capacité à transmettre le savoir avec clarté et engagement en fait un formateur reconnu et apprécié.