

Les fondamentaux de la kinésithérapie du Sport (L. NIEDERHOFFER)

Objectifs

Apporter les fondamentaux de la kinésithérapie du Sport.

Fournir une véritable boîte à outils de techniques à appliquer tout de suite sur le terrain.

Comprendre les infrastructures mises à disposition des sportifs de haut niveau et connaître la place du kiné du Sport.

Répondre aux besoins d'un sportif de haut niveau afin d'assurer son suivi

Formateur.trice

Lionel Niederhoffer

Kinésithérapeute – Ostéopathe

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

Nouvelle Formation

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 820€

DPC - En cours de traitement

FIFPL - En cours de traitement

Organisation

Construction du groupe :
18 personnes

Du 26 au 27 novembre 2026 - Lyon

14h / 2 jours

Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurs- kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Contenu

Formation des fondamentaux de la kinésithérapie du sport, permettant d'appréhender cette spécialité, d'en comprendre sa complexité et de voir et acquérir des techniques à mettre en place dans sa pratique quotidienne en cabinet et/ou en structure accueillant des sportifs (de l'amateur au professionnel).

Cette formation permettra notamment de savoir appliquer les straps et tapes les plus courants chez le sportif, de mener des bilans clinique sur les blessures les plus fréquentes du sportif ainsi que de comprendre et analyser des protocoles de rééducation de cas clinique chez des sportifs professionnels, d'appréhender la pratique du kiné du sport sur le terrain et d'aborder les techniques de thérapie manuelle de base et la notion de performance chez le sportif.

En résumé, cette formation a pour but de faire un tour complet de la kinésithérapie du sport, d'intégrer différentes compétences essentielles à la pratique auprès des sportifs.

PROGRAMME DE FORMATION

- Définir la kinésithérapie du Sport
- Donner les qualités d'un kiné du Sport
- Aborder les bases de la kiné du Sport (Aborder les Straps et Tapes de base...)
- Réaliser des bilans cliniques sur des blessures fréquentes dans le monde du sport
- Aborder les bases de la thérapie manuelle au service du sportifs (les techniques les plus courantes sur la colonne vertébrale)
- Aborder quelques protocoles de rééducation de blessures sportives
- Réfléchir sur la question de la performance sportive et de son importance aujourd'hui
- Des temps de questions/réponses et de révisions

MOYENS PEDAGOGIQUES ET PRATIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif et avec au moins une table électrique (ou réglable en hauteur) et avec de la place pour les travaux pratiques.
- Alternance des séquences théoriques (projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes et/ou en groupes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable et sportive afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.
- Fournitures pour les étudiants : Straps / Tapes / Ciseaux / Bandes mousses / Bouteilles d'eau / Petit matériel (haies, coupelles, cerceaux, ballons, bosu...) / Livret de prise de notes

MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET D'EVALUATION

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - Pré et Post-test

- Quizz – questionnaires
- Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie)

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	<p>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</p> <p>Dresser un portrait complet du Kiné du Sport.</p> <p>Avoir un aperçu de l'étendue de la pratique sur le terrain</p> <p>Savoir appliquer les straps et Tapes les plus courants chez le sportif</p>		
09h00 09h15	<p>Accueil des stagiaires</p> <p>Présentation de la formation et de l'ensemble des participants</p> <p>Définition de la kiné du Sport</p>	<p>INTERROGATIVE</p> <p>MAGISTRALE</p>	<p>Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires</p> <p>Présentation du formateur et des stagiaires</p>
09h15 11h15	<p>Quelles sont les qualités d'un kiné du Sport (connaissances, compétences, l'organisation, la hiérarchie, les structures, le réseau, la passion...)</p> <p>Les bases de la kiné du Sport (le matériel, les test de pré-saison, la prévention, la récupération...)</p>	<p>MAGISTRALE</p> <p>INTERROGATIVE</p>	<p>Projection du diaporama et supports audiovisuels</p>
Pause			
11h30 13h00	<p>Atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Tests de pré-saison • 2 exercices de prévention • 2 soins de récupération 	<p>HEURISTIQUE</p> <p>ACTIVE</p>	<p>Questions ciblées</p> <p>Mise en situation</p> <p>Création de scénario</p> <p>Travaux en groupe</p> <p>Débrief</p>
Repas			
14h00 15h30	<p>Atelier :</p> <p>Straps (cheville, genou, pouce, épaule)</p>	<p>DEMONSTRATIVE</p> <p>EXPERIMENTALE</p>	<p>Mise en situation</p> <p>Travail en binôme</p> <p>Débrief</p>
Pause			
15h45 16h45	<p>Atelier :</p> <p>Tapes (facilitation et inhibition musculaire, correction mécanique)</p>	<p>DEMONSTRATIVE</p> <p>EXPERIMENTALE</p>	<p>Mise en situation</p> <p>Travail en binôme</p> <p>Débrief</p>
16h45 17h00	<p>Temps d'échanges / Questions – Réponses</p>	<p>HEURISTIQUE</p>	<p>Mise en commun</p>
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	<p>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Savoir mener un bilan clinique complet sur des blessures fréquentes du sportif.</p>		

Appréhender les techniques de base de la thérapie manuelle vertébrale.

09h00	Bilans cliniques :	MAGISTRALE	Projection du diaporama
11h00	Entorse de cheville	INTERROGATIVE	Quizz
	Entorse de genou	DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en situation
		EXPERIMENTALE	
Pause			
11h15	LMA : mise à jour des données scientifiques	MAGISTRALE	Projection du diaporama
13h00	Epaule traumatique	INTERROGATIVE	Quizz
	Réflexion sur la notion de « performance sportive »	DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en situation
		EXPERIMENTALE	
Repas			
14h00	Thérapie Manuelle :	DEMONSTRATIVE	Démonstration et mises en situation
15h30	Les charnières de l'axe vertébral	EXPERIMENTALE	
Pause			
15h45	Etude de protocoles de rééducation sur des cas cliniques précis	INTERROGATIVE	Projection du diaporama
16h45		DEMONSTRATIVE	Quizz
		EXPERIMENTALE	Démonstration et mises en situation
16h45	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel si pas encore réalisé en cours de formation	HEURISTIQUE	Mise en commun
17h00	Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances		