Lésions musculaires du sportif (P. DEGACHE)

Objectifs

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).
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.

Formateur.trice

Philippe DEGACHE

Kinésithérapeute du sport

Note

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

Nouvelle Formation

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

FIFPL - En cours de traitement

Organisation

Construction du groupe :
personnes

Du 2 au 3 avril 2027 - Mulhouse

14h / 2 jours

Public et Prérequis

MK D.E ou A.E

Contenu

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 récidives 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 récidives 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.

Moyens pédagogiques et pratiques

Lieu : salle adaptée à l'effectif
Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.
Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation
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
Correction des gestes techniques au décours de la pratique
Échanges autour des cas emblématiquesQuestionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes en situation de handicap
Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	Objectifs intermédiaires : Compréhension des lésions musculaires et diagnostic clinique		
09h00 09h30	**Accueil – cadrage – évaluation initiale –** **Présentation du formateur et des participants** **Présentation des objectifs de la formation –** **Quiz initial sur les lésions musculaires**	**ECHANGES** **INTERROGATIVE**	distribution du diaporame tour de table questions-réponses
09h30 10h45	**Généralités & épidémiologie des lésions musculaires :** **– Définition actuelle des LMA (atteinte myo-conjonctive)** **– Zones de fragilité (jonctions myo-tendineuses, myo-aponévrotiques…)** **– Épidémiologie : sports à risque, muscles les plus touchés** **– Enjeux de la prise en charge (taux de récidive, impact performance)**	**MAGISTRALE** **THEORIQUE**	Projection du diaporama
	Pause		
11h00 12h30	**Classifications des lésions musculaires :** **– Présentation des classifications : Jackson, consensus de Munich, BAMIC, MLG-R…** **– Intérêt et limites en pratique clinique** **– Lecture d'un compte-rendu d'imagerie (écho / IRM) et implications pronostiques**	**MAGISTRALE** **THEORIQUE**	Projection du diaporama
	Repas		
13h30 14h45	**Physiopathologie & mécanismes lésionnels :** **– Mécanismes intrinsèques vs extrinsèques** **– Analyse des mécanismes : sprint, étirement, frappe, décélération** **– Particularités IJ, quadriceps, adducteurs, mollets** **– Conséquences tissulaires et phases de cicatrisation**	**MAGISTRALE** **THEORIQUE**	Projection du diaporama
	Pause		

15h00 16h00	**Facteurs de risque & pronostic :** **– Facteurs intrinsèques et extrinsèques** **– Influence des antécédents, de l'âge, de la qualité de la prise en charge** **– Notion de première lésion comme facteur majeur de récidive** **– Notions de gravité et de délais de RT**P	**MAGISTRALE** **THEORIQUE**	Projection du diaporama
16h00 17h00	**Diagnostic clinique structuré :** **– Anamnèse : mécanisme, EVA, temporalité, drapeaux rouges** **– Séquence des tests : contractions, étirements, palpation** **– Tests par groupes musculaires (IJ, Q, ADD, mollets)** **– Utilisation de questionnaires (FASH, HaOS…) et dynamomètre**	MAGISTRAL THEORIQUE	Projection du diaporama
Jour 2	**Contenus**	**Pédagogie**	
	Objectifs intermédiaires : Traitement, réathlétisation et retour au sport		
09h00 09h15	Accueil des stagiaires et reprise des éléments vus la veille	Echange	Tour de table Question / réponse
09h00 10h00	**Phase aiguë – principes de prise en charge** **– Rappels PEACE & LOVE et principes d'early rehab** **– Gestion douleur / œdème, place chaud/froid** **– Gestion des hématomes (indication écho/ponction)** **– Importance du « loading » précoce et contrôlé**	**THEORIQUE** **MAGISTRALE**	Projection du diaporama
10h00 11h00	**Progression de la rééducation (J0 à J30) :** **– Phases : inflammation, prolifération, remodelage, maturation –** **Isométrique, concentrique, excentrique : quand et comment les introduire** **– Quantification de la charge : RPE, RIR, tempo, nombre de séries/répétitions** **– Place du BFR et du travail isométrique**	**MAGISTRALE** **PRATIQUE**	Projection du diaporama Démonstration par le formateur et travail pratique en binôme ou en groupe

	Pause		
11h15 12h30	**Rééducation spécifique par groupe musculaire :** **– Ischio-jambiers : protocoles excentriques (Nordic, Askling…), contrôle lombo-pelvien** **– Quadriceps : reverse Nordic, frappe progressive, travail en chaîne ouverte/fermée** **– Adducteurs : protocole Copenhague, Holmich, travail de la région pubienne** **– Mollets : genou fléchi/tendu, HSR, sauts et progressions**	**MAGISTRALE** **THEORIQUE** PRATIQUE	Projection du diaporama Démonstration par le formateur et travail pratique en binôme ou en groupe
	Repas		
13h30 15h00	**Réathlétisation et travail terrain :** **– Concept « control to chaos » : progression vers la spécificité** **– Réintroduction de la course : footing, accélérations, sprints** **– Décélérations, changements de direction, pliométrie** **– Travail cognitif, double tâche, contraintes écologiques**	**MAGISTRALE** **THEORIQUE** PRATIQUE	Projection du diaporama Démonstration par le formateur et travail pratique en binôme ou en groupe
15h00 16h00	**Return To Play (RTP) – critères et décision:** **– Principes du modèle StARRT (risque vs tolérance au risque)** **– Critères RTS : force, tests fonctionnels, douleur, imagerie** **– Tests spécifiques : Askling H-test, standing heel-rise, squeeze tests…** **– Notion de continuum du retour au sport**	**MAGISTRALE** **THEORIQUE** PRATIQUE	Projection du diaporama Démonstration par le formateur et travail pratique en binôme ou en groupe
16h00 16h45	**Synthèse – prévention – évaluation finale :** **– Récapitulatif des points clés par groupe musculaire** **– Prévention : intégration dans la planification annuelle, programmes type (FIFA 11+, excentrique régulier)**	**MAGISTRALE** **THEORIQUE** **INTERROGATIVE**	Echanges Projection du diaporama
16h45 17h00	**– Présentation de grilles et fiches outils remises aux stagiaires** • **Evaluation finale de la formation** • Post-test	Echanges	Tour de table Question / réponse Quizz