

# L'épaule du sportif : de la blessure au RTP (Return To Play) (P. DEGACHE)

## Objectifs

Évaluer, traiter et réentraîner efficacement l'épaule du sportif blessé jusqu'au RTP sécurisé et performant, en intégrant contraintes biomécaniques, évaluations fonctionnelles et gestion de charge.

## 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 :  
20 personnes

Du 1 au 2 octobre 2027 - Strasbourg

14h / 2 jours

## Public et Prérequis

MK D.E ou A.E. Pratique clinique active (cabinet ou structure sportive).

## Contenu

Les pathologies de l'épaule du sportif sont fréquentes et impactent la performance et la disponibilité des athlètes.

Cette formation propose une approche experte et intégrée du continuum de prise en charge, de l'évaluation clinique et biomécanique jusqu'au retour au sport (RTP).

Basée sur les preuves actuelles, elle s'appuie sur la biomécanique des gestes sportifs, des tests fonctionnels standardisés et des critères objectivés de reprise. L'accent est mis sur la planification du RTP, la gestion de la charge, la prévention secondaire et la coordination interprofessionnelle.

### Objectifs spécifiques

- Identifier les adaptations et contraintes propres aux sports overhead et de contact.
- Maîtriser l'évaluation clinique et fonctionnelle avancée (mobilité, force, ratios RE/RI, endurance, tests terrain).
- Construire une progression thérapeutique raisonnée et spécifique au geste sportif.
- Intégrer la gestion de la charge (RPE, ACWR), le monitoring (symétries, readiness) et les critères RTP (physiques, fonctionnels, psychologiques).
- Collaborer efficacement avec le staff technique et médical.

## 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 emblématiques  
Questionnaire 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	
	<b>Analyser</b> les déficits biomécaniques et fonctionnels de l'épaule du sportif blessé afin d'orienter la prise en charge.		
09h00	Accueil des stagiaires	Echange	Tour de table
09h15	Tour de table et demande des attentes Présentation de la formation Pré test		Quizz
09h15	<b>Anatomie fonctionnelle et adaptations du sportif</b> <b>Biomécanique des gestes (lancer, natation, raquette, crossfit) et chaînes cinétiques.</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	questions-réponses
10h15		<b>THEORIQUE</b>	tour de table distribution du diaporama
<b>Pause</b>			
10h30	<b>Douleur de l'épaule du sportif (nociceptive, neurogène, nociplastique)</b>  <b>Triage (red/yellow flags, imagerie)</b>  <b>Typologie (raide, faible, instable) ; lecture bio-psycho-sociale.T</b>	<b>THEORIQUE</b>	Projection du diaporama
12h30		<b>INTERROGATIVE</b>	
<b>Repas</b>			
13h30	<b>Tests cliniques et fonctionnels (fiabilité, interprétation, clusters)</b>  <b>Mesures de force (HHD, ratios RE/RI 0°/90°)</b>  <b>Endurance scapulaire</b>  <b>Symétrie D/ND</b>  <b>Mobilité gléno-humérale et contrôle moteur scapulaire.</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	Projection du diaporama
15h00		<b>THEORIQUE</b>	questions-réponses
<b>Pause</b>			
15h15	<b>Analyse fonctionnelle complète d'un sportif overhead</b>  <b>Hierarchisation des déficits</b> <b>Plan de traitement orienté performance.</b>	<b>EXPERIMENTALE</b>	travail en sous groupe et échanges
17h00		<b>ACTIVE</b>	
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	<b>Concevoir et mettre en œuvre</b> un programme de réentraînement intégrant la gestion de charge et les critères de retour au sport (RTP).		
09h00	Accueil des stagiaires et reprise des éléments vus la veille	ECHANGES	Question / réponse
09h15			
09h15	<b>Progression : contrôle moteur ? force ? endurance ? puissance</b>	<b>DEMONSTRATIVE</b>	questions-réponses

10h15	<b>Gestion de la charge et de l'irritabilité</b>  <b>Rééducation intégrée à la chaîne cinétique (core, hanche, tronc)</b>	<b>PRATIQUE</b>	Travail en groupe  Démonstration par le formateur et reproduction en groupe ou en binôme, avec supervision du formateur
<b>Pause</b>			
10h30  12h30	<b>Exercices spécifiques : coiffe, instabilité, dyskinésie, GIRD</b>  <b>Circuits progressifs (vitesse, pliométrie, médecine-ball)</b>  <b>Coordination inter-segmentaire</b>  <b>Prévention secondaire.</b>	<b>ECHANGES</b>  ACTIF	travail en groupe  Démonstration par le formateur et reproduction en groupe ou en binôme, avec supervision du formateur
<b>Repas</b>			
13h30  15h15	<b>Critères RTP : mobilité, force, symétrie, endurance, puissance</b>  <b>Tests fonctionnels (ASH, CKCUEST, SMBT, YBT-UQ)</b>  <b>Facteurs psychologiques (SIRSI)</b>  <b>Monitoring (ACWR, RPE, wellness)</b>	<b>THEORIE</b>  PRATIQUE	Projection du diaporama  Démonstration par le formateur et reproduction en groupe ou en binôme, avec supervision du formateur
<b>Pause</b>			
15h30  16h45	<b>Cas intégratif (lanceur/nageur) : diagnostic ? rééducation ? RTP</b>  <b>Plan de suivi et prévention</b>  <b>Communication interprofessionnelle</b>    <b>Bilan et conclusion</b>	<b>THEORIQUE</b>  PRATIQUE	Projection du diaporama  Démonstration par le formateur et reproduction en groupe ou en binôme, avec supervision du formateur
16h45  17h00	Synthèse de fin de formation et évaluation  Post test	Echange	Question / réponse  Quizz