

La cheville traumatique : de la blessure au retour au sport

Présentation

Pour tout savoir de l'entorse et de l'instabilité chronique de cheville. Des red-flags aux critères de reprise sportives...

Contexte :

L'entorse de la cheville est la pathologie la plus fréquente dans la prise en charge du sportif. Comprendre l'importance du bilan sur le terrain et notamment l'identification des drapeaux rouges est essentiel pour assurer une rééducation la plus efficace possible. Le bilan fonctionnel complet au cabinet ainsi que la gestion du retour sur le terrain sont également des éléments clés dans la prévention des récurrences.

Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de vous permettre de prendre en charge une entorse de cheville de la blessure sur le terrain jusqu'au retour à la compétition. Nous aborderons l'ensemble des éléments que le kinésithérapeute doit maîtriser afin d'obtenir une prise en charge la plus optimale possible. A travers des éléments scientifiques et pratiques nous passerons en revue les tests, outils, questionnaires et exercices de rééducation les plus adaptés à la prise en charge du patient.

Compétences à acquérir

- Repérer les « red-flags » en lien avec les traumatismes en torsion de cheville. Identifier et d'évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan diagnostique kinésithérapique.
- Savoir réorienter si besoin à la suite du bilan initial sur le bord du terrain ou en cabinet. Déterminer la démarche thérapeutique, en référence aux recommandations en éducation en santé et aux recommandations de la HAS.
- Mettre en place une rééducation adaptée au patient souffrant d'entorse ou d'instabilité chronique de cheville. Utiliser et d'adapter les techniques de rééducation en fonction des stades de la pathologie.
- Identifier les éléments permettant de décider de la reprise sportive.

Lieu : Genève

Dates : les 23 et 24 Janvier 2026 à Genève

Intervenants : François FOURCHET (Kinésithérapeute, PhD), Brice PICOT (Kinésithérapeute, PhD)

Tarifs : 590 euros, supports de cours, déjeuner et pauses inclus

Programme :

Jour 1 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
8h30	Accueil des participants	
9h-9h30	Rappels anatomiques	Mise au point dans le contexte de l'entorse
9h30-10h	Repérage et palpation anatomique	Repérage et palpation anatomique
Pause		
10h15-11h	Définition de l'instabilité Chronique de cheville et facteurs de risques	Comprendre l'instabilité chronique de cheville
11h-12h30	Identification des mécanismes lésionnels	Savoir repérer les cinématiques de blessures
Pause déjeuner		
13h30-14h30	Prise en charge de l'entorse de la cheville sur le terrain	Savoir identifier les drapeaux rouges et organiser la prise en charge sur le terrain
Pause		
14h45-15h30	Prise en charge de l'entorse aigue en cabinet	Repérer les possibles lésions associées et planifier la rééducation
16h-17h30	Bilan fonctionnel de l'entorse, le ROAST	Organiser son bilan pour identifier les objectifs de la PEC

Jour 2 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
8h30-9h30	Bilan fonctionnel de l'entorse, le ROAST	Organiser son bilan pour identifier les objectifs de la PEC
9h30-11h30	Bilan fonctionnel de l'entorse, le ROAST	Mise en place pratique du ROAST
11h30-12h30	Cas cliniques	
Pause déjeuner		
13h30-14h15	La prise en charge rééducative	Identifier les étapes clés de la rééducation
14h15-15h30	La prise en charge rééducative (pratique)	Application pratique des outils de rééducation
Pause		
15h45-16h30	Approche du retour au sport	Comprendre les enjeux du RTS
16h30-17h30	Tests de retour au sport	Mise en place des tests terrains

Public cible et prérequis :

Kinésithérapeutes Diplômés d'Etat (justificatif à fournir)

Moyens pédagogiques et modalités de formation :

Cette formation se déroulera en présentiel et sera constituée de sessions pratiques et théoriques en alternance. Projection du support théorique, accès à un serveur où sont déposés l'ensemble des supports de cours et annexes. Cet accès est valide tout au long de la formation. Mise à disposition de tables et matériel de pratiques.

Durée : 2 jours (16h), dans une salle de formation avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + matériel de pratique nécessaire à la formation

- 24 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Date : voir page spécifique de la formation sur notre site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 590 € - Prise en charge FIF PL possible (sous réserve d'acceptation)

Méthodes pédagogiques :

- Méthode participative/interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration des techniques et concepts enseignés lors de mise en application pratique
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire pré et post formation et fiche d'évaluation en fin de stage

Suivi de l'exécution de l'action :

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

Appréciation des résultats de l'action :

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.

Formateurs :

Brice PICOT (Kinésithérapeute du Sport, PhD).

François FOURCHET (Kinésithérapeute du Sport, PhD).