



# Les lésions musculo-tendineuses du membre inférieur

## Présentation

Maitriser les problématiques des lésions musculaires et tendineuses du membre inférieur.

## Contexte :

Les lésions musculaires et les tendinopathies du membre inférieur sont une source importante de perturbation des activités professionnelles et sportives. Les récurrences sont fréquentes ce qui nécessite une connaissance approfondie des mécanismes d'apparition ainsi que des protocoles de traitement et de prévention. De plus, les notions de "RedFlag" et d'auto-rééducation revêtent une importance fondamentale dans ces pathologies.

## Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de mettre en avant les différents protocoles de prise en charge des lésions rencontrées. Nous aborderons l'ensemble des éléments que le kinésithérapeute doit maîtriser afin d'obtenir une prise en charge la plus optimale possible. Cette prise en charge basée sur des éléments scientifiques permettra un retour à l'activité physique et sportive en toute sécurité, elle permettra également d'élaborer une véritable prise en compte des préventions. Enfin les outils permettant au patient de s'autonomiser dans la rééducation seront maîtrisés.

## Compétences à acquérir

- Comprendre les mécanismes d'apparition des lésions musculaires et tendineuses et leur prise en charge
- Repérer les contre-indications (redflags) à une prise en charge par le kinésithérapeute
- Identifier et évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan diagnostic kinésithérapique
- Savoir réorienter si besoin, à la suite du bilan initial, sur le bord du terrain ou en cabinet.
- Maîtrise des tests validés de retour au sport.

Lieu : Toulouse (stade Toulousain Rugby)

Dates : les 10 et 11 avril 2026

Intervenants : Caroline PRINCE (Kinésithérapeute du sport – PhD Student), Quentin MAZUEL (Kinésithérapeute du sport)

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



## Programme

### Jour 1 :

<b>Horaire</b>	<b>Sujets traités</b>	<b>Objectifs</b>
<b>8h30</b>	Accueil des participants	
<b>9h-9h30</b>	Introduction - Evaluation QCM	Tour de table
<b>9h30-10h45</b>	Epidémiologie, mécanismes lésionnels (muscle), classifications des lésions, physiologie de la lésion et de la cicatrisation	Compréhension de la physiopathologie
<b>Pause</b>		
<b>11h00-12h30</b>	Mécanisme lésionnel (tendon)	Compréhension de la physiopathologie
<b>Pause déjeuner</b>		
<b>13h30-14h45</b>	Syndrôme du grand trochanter	Définition, bilan, prise en charge physiothérapique
<b>14h45-16h45</b>	LMA : Prise en charge en aiguë	Bilan clinique et premiers gestes terrain / cabinet
<b>Pause</b>		
<b>17h-18h00</b>	ITBS	Définition, bilan-Prise en charge physiotherapique



## Jour 2 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
<b>9h00-9h30</b>	LMA : Prise en charge intermédiaire	Plannification de séances et bilans cliniques de la phase intermédiaire
<b>9h30-10h30</b>	LMA : Prise en charge intermédiaire	Construction d'un plan « return to run” ; planification gain de force (IJ et gastrocnémiens)
<b>Pause</b>		
<b>10h45-12h30</b>	Tendon d'Achille : Définition, bilan, prise en charge kinésithérapique	Savoir identifier les red flags, mettre en place un bilan et construire un plan de rééducation
<b>Pause déjeuner</b>		
<b>13h30-15h00</b>	Bilan phase fonctionnelle et RTS – Evaluation fonctionnelle	Savoir évaluer, à différents stades, les problématiques qui serviront à construire un plan de rééducation
<b>15h00-16h15</b>	Pathologie du tibia postérieur : Définition, bilan, prise en charge kinésithérapique	Savoir identifier les red flags, mettre en place un bilan et construire un plan de rééducation
<b>Pause</b>		
<b>16h30-17h45</b>	Synthèse de la journée	Maitriser les connaissances acquises – Echanges



## 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
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible

## 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.