



Du cabinet au terrain : Optimiser le retour au sport de l'épaule

Présentation

Cette formation vise à maîtriser l'évaluation et le management de la reprise du sport après une blessure à l'épaule. Les outils fiables d'évaluation seront présentés ainsi que les tests de reprise du sport.

Contexte :

L'épaule douloureuse correspond à la 3ème affection musculo-squelettique la plus souvent rencontrée en cabinet ou en centre de rééducation. Chez les sportifs, la prévalence peut aller de 33 à 66%. L'épaule du sportif, de par ses spécificités, peut paraître d'un abord complexe. Afin d'être efficace, chaque prise en charge se verra spécifique du type de pratique. Lors de la reprise d'activité, des critères solides d'évaluation sont nécessaires pour permettre de construire des programmes de rééducation adaptés.

Objectifs de la formation

- Mettre à jour ses connaissances sur le plan anatomo-biomécanique.
- Maîtriser le bilan, les arbres décisionnels et la prise en charge rééducative, en lien avec les validations d'Evidence Base Practice.
- Appréhender la prise en charge en fonction des spécificités liées à l'activité sportive.

Compétences à acquérir

- Analyser et co-construire un programme de prise en charge en lien avec le bilan initial et les objectifs du patient.
- Intégrer la notion de chaîne cinétique au raisonnement clinique.
- Proposer des exercices de prévention.
- Maîtriser les outils d'analyse permettant la décision de retour au sport.

Lieu : Dijon

Dates : 18 et 19 septembre 2026 à Dijon

Intervenants : Philippe DECLEVE (Kinésithérapeute du sport, PhD) ; Franck LAGNIAUX (Kinésithérapeute du Sport, PhD)

Tarifs : 590 euros, supports de cours et pauses inclus

Programme : Jour 1

Horaire	Sujets traités	Objectifs
09h-09h30	- Présentation de la formation - Buts et objectifs visés - Evaluation pré-formation	- Formalités administratives - Evaluation des connaissances initiales
9h30-10h	- Rappels anatomo-biomécaniques - Définition du retour au sport	- Mise à jour des connaissances - Maîtriser les concepts biomécaniques qui sous-tendent les problématiques liées à l'épaule
10h-10h30	- Modèles de retour au sport - Epidémiologie	Connaître les données impactant les blessures à l'épaule dans le sport
Pause		
10h45-12h30	- Classifications - Bilan clinique de base (Red-flags, STAR-Shoulder) - Bilan clinique avancé (Mobilités, mesures de force...)	Appréhender et maîtriser les différentes étapes du bilan clinique
Déjeuner		
13h30-15h30	- Evaluation de la chaîne cinétique - Analyse de l'activité - Rôle dans le risque traumatique et notion de prise en charge en rééducation - Facteurs de risques - Sur la base de cas cliniques : Evaluation et traitement des facteurs de risque	- Appréhender et maîtriser les concepts liés à la chaîne cinétique - Evaluer les facteurs de risque en lien avec les bilans et l'analyse de l'activité du sportif
Pause		
15h45-17h30	- Facteurs de risque (suite) - Prévention et mise en place de programme de prévention - Mise en situation	Etre en capacité de proposer un programme de prévention suite aux évaluations et aux objectifs du sportif
17h30	Questions-réponses	Retour sur la 1ère journée

Programme : Jour 2

Horaire	Sujets traités	Objectifs
09h-10h30	- Return to play – Bases théoriques - Quels tests fonctionnels utiliser ? Comment ? Pourquoi ? - Quelles différences entre sports overhead et underhead ? - Exemples de sports spécifiques	Maitriser les bases théoriques en lien avec les spécificités.
Pause		
10h45-12h30	- Méthodes d'évaluation : Outils de screening pour l'épaule du sportif (SMBT, UQYBT, CKCUEST, SFT, ULRT, SET) - Exemples de protocoles utilisés (SARTS, etc...) - Outils d'analyse de retour au sport après blessure	Présentation d'outils utilisables en fonction des contextes d'exercices, du type de patient et des ressources disponibles – Avantages et limites
Déjeuner		
13h30-15h30	Proposition de traitements : Démonstration, réalisation des tests et mise en place (travail en groupe)	Maitriser la mise en pratique des différents tests
Pause		
15h45-17h	- Outils de prévention des blessures - Propositions d'exercices en réathlétisation - Cas pratiques et mises en situation	Evaluer l'acquisition des connaissances au travers d'exemples pratiques
17h-17h30	- Conclusion - Evaluation - Questions-réponses - Formalités administratives	- QCM - Identifier les messages clefs de la formation



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 :

Philippe DECLEVE (Kinésithérapeute du sport, PhD)

Franck LAGNIAUX (Kinésithérapeute du Sport, PhD)