



# LCA et lésions méniscales du sportif

## Présentation

Pour tout savoir de la prise en charge des lésions du LCA et des lésions méniscales du sportif. Des red-flags à la prise en charge rééducative et aux critères de reprise sportives...

## Contexte :

La prise en soins des patients victimes de ruptures du ligament croisé (LCA) fait l'objet de très nombreuses recherches. Mais, l'incidence des blessures reste toutefois relativement élevée et peu de patients parviennent à retrouver un niveau de pratique antérieur à la blessure.

## Objectifs de la formation

La recherche montre que de nombreux déficits neuro-moteurs, somato-sensorielles, neurocognitifs ainsi que des altérations de la biomécanique du mouvement persistent plusieurs années après la chirurgie.

L'objectif de cette formation est de vous permettre de prendre en charge ces problématiques tant à votre cabinet que sur le terrain et vous permettre d'accompagner votre athlète 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 du genou.
- Identifier et d'évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan diagnostic kinésithérapique, ainsi qu'au long du parcours de soins.
- Déterminer la démarche thérapeutique, en référence aux recommandations en éducation en santé et aux recommandations de la HAS.
- Reconnaître et évaluer les déficits.
- Mettre en place une rééducation individualisée au patient, utiliser et adapter les techniques de rééducation en fonction des stades de la pathologie.
- Identifier les éléments permettant de décider de la reprise sportive en s'appuyant sur des algorithmes solides.

Lieu : Toulon (Centre d'entraînement du RCT Rugby)

Dates : les 17 et 18 avril 2026 à Toulon

Intervenants : Jérôme RIERA (Kinésithérapeute du sport, PhD Student)

Tarifs : 590 euros, supports de cours et pauses inclus



## Programme :

### **Jour 1 :**

<b>Horaire</b>	<b>Sujets traités</b>	<b>Objectifs</b>
<b>08h30</b>	Accueil des participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer les connaissances des participants</li> </ul>
<b>8h30-9h15</b>	Epidémiologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les données et expliquer leurs intérêts en pratique.</li> <li>• Décrire les mécanismes de rupture du LCA.</li> </ul>
<b>9h15-10h15</b>	Tout le monde doit-il être opéré ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les données de la littérature, notion de coper et non coper</li> </ul>
<b>Pause</b>		
<b>10h30-12h</b>	Examen clinique du genou	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les principes du raisonnement clinique,</li> <li>• Lister les tests orthopédiques utilisés dans l'examen clinique du genou,</li> <li>• Définir les notions de clinimétrie et les interpréter</li> </ul>
<b>12h-12h30</b>	Le processus rééducatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les différents phases de la rééducation</li> </ul>
<b>Pause déjeuner</b>		
<b>13h30-17h30</b>	Hypertrophie et force	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les altérations de la fonction neuro-musculaire après rupture du LCA,</li> <li>• Expliquer les phénomènes d'hypertrophie et de force musculaire,</li> <li>• Pratiquer des exercices de renforcement musculaire,</li> <li>• Plannifier un programme de renforcement musculaire que le patient peut réaliser en autonomie.</li> </ul>

## Jour 2 :

<b>Horaire</b>	<b>Sujets traités</b>	<b>Objectifs</b>
<b>08h30</b>	Accueil des participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour sur la journée 1</li> </ul>
<b>8h30-10h15</b>	Neuroplasticité et apprentissage moteur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concept de neuroplasticité et mécanismes de compensations</li> <li>• Appréhender la progression motrice, sensitive et cognitive</li> <li>• Appréhender la progression moteur, sensitif et cognitif</li> <li>• Concept de focus interne/externe et apprentissage moteur</li> </ul>
<b>Pause</b>		
<b>10h30-12h30</b>	Retour à la course à pied, est-ce si anodin ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser la littérature sur le retour à la course pied après chirurgie du LCA</li> <li>• Décrire l'impact physiologique de la course à pied</li> <li>• Choisir les tests de RTR</li> <li>• Planifier un programme de reprise de la course à pied en autonomie</li> </ul>
<b>Pause déjeuner</b>		
<b>13h30-15h00</b>	Le retour à la performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer des exercices en double tâches</li> <li>• Pratiquer des exercices de sprint linéaire, non linéaire, avec opposition</li> <li>• Planifier un programme de réathlétisation en autonomie</li> </ul>
<b>Pause</b>		
<b>15h15-16h45</b>	Les tests fonctionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lister les tests fonctionnels fréquemment utilisés</li> <li>• Analyser la littérature sur les tests fonctionnels</li> <li>• Pratiquer les tests fonctionnels</li> <li>• Expliquer le positionnement de ces tests dans le continuum de retour au sport</li> </ul>
<b>16h45-17h30</b>	Echange et formalités administratives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer les connaissances des participants</li> </ul>

## 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

- 20 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 :

Jérôme RIERA (Kinésithérapeute du Sport, PhD Student).