

Retour au sport, prévention et performance : Evaluation, outils de développement et raisonnement clinique

Présentation

Savoir prendre en charge les sportifs vers leur retour à l'activité au travers d'outils de développement permettant d'améliorer prévention et performance. ...

Contexte :

Le retour au sport (RTS) concerne un public vaste : du sportif amateur au professionnel, jeune à âgé, tous sports confondus. Le risque de blessures augmente proportionnellement au niveau de pratique sportive, avec la compétition comme facteur de risque.

Les blessures et récurrences lors de cette période de RTS conservent un enjeu important sur le plan social et économique. Des enjeux qui imposent aux praticiens des prises de décisions rapides. Cette rapidité ne doit pas affecter la qualité du processus décisionnel car ces choix peuvent impacter directement les sportifs encadrés. En cabinet libéral et dans certaines structures sportives, différentes variables peuvent expliquer en partie la surexposition aux risques en fin de rééducation avant les retours au sport (RTS) / compétition (RTC) / performance (RTP).

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes lésionnels et la physiopathologie des blessures,
- Connaître les recommandations internationales,
- Savoir transmettre la conduite à tenir suite à une blessure,
- Savoir établir et faire réaliser une rééducation adaptée,
- Préparer le retour au sport et prévenir la survenue d'une blessure.

Compétences à acquérir

- Connaître les tests à utiliser dans un objectif d'évaluation, ainsi que leurs biais.
- Maîtriser leur interprétation
- Savoir transférer la théorie vers la pratique
- Connaître les processus décisionnels permettant un retour à la compétition
- Evaluer et mettre en place des stratégies selon les axes à travailler

Lieu : CREPS de la région Centre (BOURGES)

Dates : les 03 et 04 avril 2026

Intervenants : Quentin Bouillard (Kinésithérapeute du sport - Chambéry Handball), Pierre-Yves Froideval (Kinésithérapeute du sport, Fédération Française de Football)

Tarifs : 590 euros, supports de cours et pauses inclus

Programme

Jour 1 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
8h30	Accueil des participants Quizz	
9h-9h30	Contexte et enjeux du retour au sport (RTS), définitions	Poser la problématique du RTS
9h30-10h00	Evaluation : stratégie de prévention. Modèles de blessures	Connaître les différentes stratégies de prévention pour adapter à différents systèmes sportifs
10h-10h30	Statistiques et clinique	Notion de cluster et raisonnement clinique. Illustration pratique
Pause		
10h45-11h45	Evaluation : tests membres inférieurs / bassin	Présentation des tests principaux selon le niveau de validité scientifique et pertinence clinique. Traitement des données
11h45-12h30	Evaluation : tests tronc / membres supérieurs	Présentation des tests principaux selon le niveau de validité scientifique et pertinence clinique. Traitement des données
Pause déjeuner		
13h30-14h30	Evaluation : tests membres inférieurs / bassin (salle de musculation)	Utilisation de cas cliniques
14h30-15h30	Evaluation : tests tronc / membres supérieurs (salle de musculation)	Utilisation de cas cliniques
Pause		
15h45-18h00	Optimisation de la performance	Outils de traitement : développement, biofeedback de la vitesse, développement de la force, feedback activation neuro-musculaire

Jour 2 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
8h30-10h00	Commotion cérébrale : du diagnostic médical au retour terrain	S'approprier les critères de réorientation urgente et non urgente, connaître les risques à moyen et long terme
Pause		
10h15-11h15	Physiologie de l'effort	Comprendre la relation entre fatigue et blessures
11h15-12h30	Renforcement musculaire en cabinet libéral	Connaître et définir la force musculaire en lien avec les recommandations cliniques
Pause déjeuner		
13h30-14h30	Renforcement musculaire en cabinet libéral (suite)	Force musculaire et rôle dans la prévention des risques
14h30-15h30	Physiologie de l'effort	Comprendre le rôle du système cardio-respiratoire dans la prévention des blessures
Pause		
15h45-16h45	Sport de haut niveau et réalité de terrain	Charge cabinet libéral / Entraînement / match. Transmettre des clefs sur les stratégies d'intervention avec les SHN
16h45-17h45	Raisonnement clinique et décisions autour du RTS/RTC/RTP	Echanges et décisions pluri-disciplinaire : qui décide ? comme décider ?
17h45-18h	Questions fin de formation	20 questions de synthèse – 20 messages importants

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.