



# Lombalgie de l'athlète : de la douleur au retour au sport

## Présentation

Pour tout savoir de la prise en charge du rachis du sportif. Des red-flags aux critères de reprise sportives...

Ce cours, alternant théorie et pratique, a pour but d'aider les participants à être plus à l'aise avec les sportifs souffrant de maux de dos persistants.

## Contexte :

Les affections du rachis, d'origines multifactorielles, peuvent impacter les performances d'un athlète jusqu'à parfois lui imposer un arrêt définitif de son activité.

Un premier épisode a souvent peu de conséquences. Son évolution est en effet fréquemment positive en quelques semaines. C'est souvent dans ce contexte que de nombreux athlètes ont recours exclusivement à des traitements passifs comme de la thérapie manuelle ou des manipulations.

Toutefois, une évolution positive à court terme ne se maintient pas toujours à plus long terme. Il est parfois beaucoup plus complexe de répondre aux attentes de sportifs qui présentent des épisodes récidivants et dont la difficulté est de ne plus pouvoir pratiquer leur sport comme avant la blessure.

## Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de :

- Connaître les présentations cliniques les plus fréquemment rencontrées dans une population sportive
- Identifier les athlètes qui ont besoin d'une attention médicale urgente de ceux qui doivent être surveillés tout au long de la prise en charge
- Maîtriser les différentes classifications possibles de la lombalgie dans le sport
- Réussir un interrogatoire et un examen clinique indispensable à un bon management de l'athlète
- Elaborer un traitement de la douleur en lien avec la classification
- Optimiser les capacités fonctionnelles et diminuer le risque de récidives grâce à des exercices et un discours adaptés.

## Compétences à acquérir

- Repérer les « red-flags » en lien avec les traumatismes du rachis
- Identifier et évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan diagnostic kinésithérapeutique.

Lieu : Genève

Dates : les 16 et 17 octobre 2026

Intervenants : Pierre-Yves BOUHANA (Masseur-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>8h30-8h45</b>      | Introduction au cours   | Présentation  |
| <b>8h45-9h30</b>      | Identification des risques dans la prise en charge                                  | Connaître et catégoriser les red flags. Maîtriser l'examen neurologique   |
| <b>9h30-10h15</b>     | Interroger le patient : Le point de départ de la classification du patient          | Connaître les phénotypes de lombalgie les plus courants dans le sport.<br>Comprendre les différents types de classifications                          |
| <b>Pause</b>          |   |   |
| <b>10h30-11h</b>      | La lombalgie aigüe : management sur le terrain et au cabinet                        | Rappel des red flags. Organiser la prise en charge sur le terrain et au cabinet. Autonomisation du patient  |
| <b>11h-12h30</b>      | Douleur lombaire locale en phase sub-aigüe : Exercices et autonomisation du sportif | Approche manuelle – Cas cliniques   |
| <b>Pause déjeuner</b> |   |   |
| <b>13h30-14h30</b>    | Raisonnement et diagnostic différentiel d'une douleur irradiée                      | Connaître les différentes origines d'une douleur irradiée. Maîtriser le diagnostic différentiel – Cas cliniques                                       |
| <b>14h30-16h</b>      | Management d'une douleur sacro-iliaque dans le sport                                | Stratégie de prise en charge et autonomisation du patient   |
| <b>Pause</b>          |   |   |
| <b>16h15-17h15</b>    | Management d'une douleur sacro-iliaque dans le sport                                | Stratégie de prise en charge et autonomisation du patient   |
| <b>17h15-18h30</b>    | Les limites de l'approche antalgique  | Introduction au jour 2 : Connaître la différence entre exercices pour traiter la douleur et pour développer les capacités fonctionnelles de l'athlète |

## Jour 2 :

| Horaire               | Sujets traités  | Objectifs   |
|-----------------------|---|---|
| <b>8h00-8h30</b>      | Poser les bonnes questions pour résoudre un problème persistant | Maitriser le modèle de capacité/demande   |
| <b>8h30-9h</b>        | Évaluation des facteurs contribuants au problème du patient     | Savoir rechercher une gêne persistante lors de l'examen et identifier des facteurs pathomécaniques  |
| <b>9h-10h15</b>       | Évaluation des capacités physiques du sportif                   | Repérer les stratégies de mouvement et de recrutement de l'athlète. Maitriser les tests d'endurance – Planification de la rééducation – Cas cliniques                   |
| <b>Pause</b>          |   |   |
| <b>10h30-11h30</b>    | Préparation du travail à haute intensité                        | Savoir prescrire des exercices en fonction des objectifs fixés : mobilité, recrutement musculaire, début de reconditionnement lombo-pelvien – Autonomisation du patient |
| <b>11h30-12h30</b>    | Développement de la masse musculaire                            | Savoir chez qui développer la masse musculaire chez l'athlète lombalgique – Autonomisation du patient   |
| <b>Pause déjeuner</b> |   |   |
| <b>13h30-14h</b>      | L'élément essentiel dans la prévention des blessures            | Connaître les enjeux du développement de la puissance au niveau du complexe lombo-pelvien. Mise en application et cas cliniques   |
| <b>14h-15h</b>        | Développement des qualités de force maximale                    | Connaître les modalités de travail. Mise en application et cas clinique   |
| <b>Pause</b>          |   |   |
| <b>15h15-16h30</b>    | Développement des autres qualités de force et de vitesse        | Connaître les sous catégories de travail dans la relation charge-vitesse.<br>Raisonnement clinique associé  |
| <b>16h30-17h</b>      | Clôture de la formation   | Réponse aux questions – Tour de table   |



## 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

## 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.