



L'épaule du sportif : du bilan au retour terrain

Présentation

Cette formation s'appuyant sur des concepts théoriques récents et validés EBP, sera particulièrement orientée sur la pratique, afin de vous donner les meilleurs outils pour prendre en charge vos sportifs. Nous verrons comment prendre en charge l'athlète du bilan jusqu'au retour terrain, en passant par la thérapie manuelle, les différentes phases de rééducation et musculation, la notion de chaîne cinétique, la performance et enfin l'élaboration d'un programme de prévention.

Contexte :

L'épaule douloureuse est un véritable enjeu de santé publique correspondant à la 3ème affection musculosquelettique la plus souvent rencontrée en cabinet ou en centre de rééducation, avec une prévalence allant jusqu'à 27% de la population générale. Chez le sportif, cette prévalence peut aller de 33 à 66%. L'épaule du sportif, avec toutes ses spécificités, peut paraître complexe pour le kinésithérapeute qui devra se tenir informé des différentes avancées de la recherche scientifique tout en gardant un lien étroit avec le terrain. Chaque prise en charge afin d'être efficace se verra spécifique du type de pratique, notamment chez le sportif overhead tel que le lanceur, nageur ou pratiquant de sport de force.

Objectifs de la formation

- Réactualiser et mobiliser ses connaissances anatomiques et biomécaniques du complexe de l'épaule
- Connaître les spécificités sportives du lanceur, du nageur et de l'athlète de force
- Maîtriser les orientations actuelles EBP de la rééducation de l'épaule (bilan diagnostique, arbre décisionnel, stratégie d'intervention, traitement, réévaluation) ;
- Améliorer le diagnostic et la prise en charge des pathologies de l'épaule

Compétences à acquérir

- Comprendre l'intérêt de la chaîne cinétique, maîtriser son évaluation et sa mise en œuvre en rééducation
- Intégrer l'intérêt de la chaîne cinétique, son évaluation et son utilisation en rééducation
- Décider du retour au sport et savoir construire un programme de prévention
- Savoir identifier les sportifs à risque de développer des pathologies d'épaule.

Lieu : Toulon

Dates : 11 et 12 Décembre 2026

Intervenants : Clémence BIENAIME (Kinésithérapeute du sport – SFMKS – EDF Féminine de Rugby)
Nicolas FOUCHER (Kinésithérapeute du sport – SFMKS)

Tarifs : 590 euros, supports de cours et pauses inclus

Programme

Jour 1 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
8h45-9h	Accueil des participants	- Introduction et objectifs de la formation
9h-9h15	Rappels anatomiques et biomécaniques de l'épaule	- Vérifier la compréhension des pré-requis
9h15-9h30	Classification et épidémiologie des différentes pathologies de l'épaule	- Introduire la définition de l'épaule douloureuse du sportif
9h30-10h45	L'épaule du sportif	- Connaître les spécificités biomécaniques et physiopathologiques du sportif
Pause		
11h-12h45	Le bilan de l'épaule (partie 1)	- Maitriser le bilan spécifique de l'épaule douloureuse du sportif - Savoir effectuer un diagnostic différentiel et réorienter le cas échéant
Pause déjeuner		
13h45-15h15	Le bilan de l'épaule (partie 2)	- Maitriser le bilan spécifique de l'épaule douloureuse du sportif, - Savoir effectuer un diagnostic différentiel et réorienter le cas échéant
15h15-16h30	Rééducation phase aiguë et intermédiaire de l'épaule douloureuse	- Aborder le continuum de la rééducation jusqu'à l'autonomie, en s'appuyant sur le bilan (arbre décisionnel)
Pause		
16h30-18h	Rééducation phase aiguë et intermédiaire : Pratique	- Maitriser la rééducation active et sa place dans le traitement et l'auto-rééducation

Jour 2 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
9h-9h15	Accueil des participants- Retour sur la journée 1	<ul style="list-style-type: none"> - Raisonner et échanger selon les connaissances - Compétences acquises en jour 1
9h15-10h30	L'épaule instable du sportif	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les spécificités biomécaniques et physiopathologiques de l'épaule instable du sportif - Aborder le continuum de rééducation basé sur le bilan
Pause		
10h45-12h30	Rééducation de l'épaule instable	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les séquences de la rééducation active (type d'exercices, enchaînement, modulation...)
Pause déjeuner		
13h30-15h00	Phases spécifiques et return to play, épaule douloureuse et épaule instable	<ul style="list-style-type: none"> - Rééducation pour remettre le patient sur le terrain. - Savoir gérer la douleur à la reprise. - Objectiver la reprise possible grâce aux tests validés
15h00-16h30	Phases spécifiques et return to play, épaule douloureuse et épaule instable – Pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les séquences de la rééducation active, - Organiser le RTP en utilisant les tests récents et EBP
Pause		
16h45-17h15	La prévention de l'épaule du sportif	<ul style="list-style-type: none"> - Pouvoir intégrer une stratégie holistique de prévention en communication avec les différents acteurs sportifs, - Prioriser l'autonomisation
17h15-18h00	Discussion	<ul style="list-style-type: none"> - Interroger et échanger autour du contenu 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
- 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.