



**SSK-FORMATION**  
KINÉSITHÉRAPIE

# Programme Formation Kinésithérapie du Sport (8 Jours)

Le **sportif**, qu'il soit de haut niveau ou amateur ne peut pas être pris en charge par le kinésithérapeute sans qu'il n'ait une connaissance spécifique des contraintes biomécaniques, physiologiques et psychologiques. Cette formation a pour objectif d'approfondir ses connaissances, de connaître et rendre efficaces les traitements en Kinésithérapie du Sport. Ce programme court (8 Jours) permet au kinésithérapeute, au terme de cet enseignement qui se veut intensif et pragmatique d'avoir les connaissances essentielles à la prise en charge de sportifs amateurs ou de haut niveau. Les formateurs, tous Kinésithérapeutes du Sport, abordent un maximum de thèmes de manière synthétiques et pratiques.



## Équipe pédagogique

Cyril Castaldo

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport,  
directeur SSK Formation

Julien Guillout

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport

Hélène Portefaix

Kinésithérapeute du sport

Yann Bourrel

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport

Philippe Le Tilly

Kinésithérapeute du sport

Alexandra Le Goff

Kinésithérapeute du sport

Emeric Pierretton

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport

Mathieu Nunes

Préparateur Physique

Carole Castellani

Préparateur Physique

Mathieu Gessen

Kinésithérapeute du sport

Human Fab

Conseil scientifique



# Kinésithérapie du Sport (8 Jours)

## Objectifs

- 11 Connaître les champs d'application de la Kiné du Sport de cabinet et de terrain
- 21 Développer vos compétences en matière de Taping Neuromusculaire, Rééducation, Etirements, Core Stability, Thérapie Manuelle, Préparation Physique, Rééducation ... (cf Programme)
- 31 Maitriser le bilan et le diagnostic
- 41 Mettre en place un protocole de traitement spécifique au sportif et au sport
- 51 Améliorer sa prise en charge auprès des Sportifs
- 61 Découvrir et parfaire sa Thérapie Manuelle
- 71 Diagnostiquer, comprendre et traiter les pathologies du Sportif



## Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

## Nombres d'heures de formation

64 heures de théorie et de pratique

## Méthode pédagogique

Méthode démonstrative et mises en situations pratiques

## Projet Pédagogique

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances, des pratiques diagnostiques, des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des masseurs kinésithérapeutes dans les domaines de la kinésithérapie du sport.



## Séminaire 1

### Mobilisations spécifiques en kiné du Sport (Thérapie Manuelle) (16 heures)

Formateurs Cyril Castaldo, Julien Guillout

#### Jour 1

##### **8h30 - 9h**

Présentation de SSK Formation, de l'équipe pédagogique et de la charte déontologique

Présentation des participants

##### **9h - 10h30**

Les principes de la thérapie manuelle

Les indications et les reds-flags

La symphyse pubienne :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Tests et Normalisations en kiné du sport

sport

- Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain

L'iliaque :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Tests et Normalisations en kiné du sport.

- Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain

**10h45 - 12h30**

Le sacrum :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Tests et Normalisations en kiné du sport

**14h - 16h**

Le rachis lombaire :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Les lois de Fryette
- Tests et Normalisations en kiné du sport

- Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain

Le rachis dorsal bas :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Les lois de Fryette
- Tests et Normalisations en kiné du sport

sport

Le rachis dorsal haut :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Les lois de Fryette
- Tests et Normalisations en kiné du sport

- Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain

**16h15 - 18h**

Le rachis cervical bas :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Les lois de Fryette
- Tests et Normalisations en kiné du sport

sport

Le rachis cervical haut :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Les lois de Fryette

DPC: Programme de Développement Professionnel Continu (financement selon forfait et profession du stagiaire).

\*FIFPL : Thème susceptible d'être pris en charge en fonction du budget disponible et de la profession du stagiaire.





- CoC1
  - Tests et Normalisations en kiné du sport
  - Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain
- Les côtes :
- Anatomie, physiologie, biomécanique
  - Tests et Normalisations en kiné du sport
  - Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain

### Jour 2

**9h - 10h30**

#### **Le membre inférieur**

Le genou :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Tests et Normalisations en kiné du sport
- Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain
- Retour sur les différentes pathologies de terrain

**10h45 - 12h30**

La cheville :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Tests et Normalisations en kiné du sport
- Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain
- Retour sur les différentes pathologies de terrain

**14h - 16h**

#### **Le membre supérieur**

L'épaule :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Tests et Normalisations en kiné du sport
- Application en kiné du sport, cas

cliniques et expérience de terrain

- Retour sur les différentes pathologies de terrain

**16h15 - 18h**

Le coude et le poignet :

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Tests et Normalisations en kiné du sport
- Application en kiné du sport, cas cliniques et expérience de terrain
- Retour sur les différentes pathologies de terrain

### **Le Taping neuro-musculaire (8 heures)**

Formateur Yann Bourrel

### Jour 3

**9h - 10h30**

- Présentation
- Différences entre le strapping et le taping neuromusculaire
- Les bandes de Taping
- Physiologie
- Objectifs
- Indications
- Contre-indications

**10h45 - 12h30**

- Epine calcanéenne
- Entorse de cheville
- Le Triceps sural

**14h - 16h**

- La tendinite d'Achille
- Le drainage du genou
- La rotule
- Quadriceps
- Ischio-jambiers

**16h15 - 18h**

- L'essuie glace
- Lombaires
- Cervicales
- Dorsales
- L'épaule
- Epicondylite, Epitrocléite
- Canal carpien

### **La Réathlétisation du sportif (8 heures)**

Formateurs(trices) Carole Castellani, Mathieu Nunes

### Jour 4

**9h - 10h30**

- Définition
- Préparation physique générale (PPG) «

**DPC: Programme de Développement Professionnel Continu (financement selon forfait et profession du stagiaire).**

**\*FIFPL : Thème susceptible d'être pris en charge en fonction du budget disponible et de la profession du stagiaire.**





normale

- Préparation physique spécifique (PPS)
- Réathlétisation
- Endurance cardiovasculaire et respiratoire
- Résistance
- Force
- Souplesse
- Puissance
- Vitesse
- Coordination
- Agilité
- Équilibre
- Précision

**10h45 - 12h30**

- Mouvements mono-articulaires non fonctionnels
- Mouvements Fonctionnels
- Réponse neuro-endocrinienne

**14h - 16h**

- CrossFit
- Renforcement Musculaire
- Méthode des efforts maximaux
- Méthode Excentrique
- Explosivité puissance
- Prévention des blessures
- Souplesse et Mobilité

**16h15 - 18h**

- La souplesse « fonctionnelle » ou mobilité
- Entretien des tissus
- Entretien des articulations

## Séminaire 2

### Le rachis du sportif (4 heures)

Formatrice Hélène Portefaix

#### Jour 5

**9h - 12h30**

#### Région lombaire

- Rappels anatomiques
- Rééducation du rachis lombaire
- Rééducation du rachis lombaire, approche générale
- Morphotypes et incidence sur la pratique sportive
- Rééducation du rachis lombaire après fracture
- Rééducation après prothèse discale
- Spondylolisthésis

#### Région thoracique

- Chirurgie du rachis thoracique
- Rééducation du rachis thoracique, approche générale
- Morphotypes et incidence sur la pratique sportive
- Rééducation du rachis thoracique
- Scheuermann
- Scoliose

#### Région cervicale

- Chirurgie du rachis cervical
- Rééducation du rachis cervical
- Syndrome neurogène

### La cheville du sportif (4 heures)

Formatrice Hélène Portefaix

**14h - 18h**

#### L'entorse de cheville

- Introduction
- Rappels anatomiques et physiologiques
- Mécanisme lésionnel

**10h45 - 12h30**

- Physiopathologie
- Traitements médicaux
- Bilan kinésithérapique
- Levée de contention

**14h - 16h15**

- Cryothérapie
- Pressothérapie
- Objectifs de traitement

**16h15 - 18h**

- Le renforcement musculaire
- La proprioception
- La pliométrie

### Le Strapping et lépaule du sportif (8 heures)

Formateur(trice) Philippe Le Tilly,  
Alexandra Le Goff, Mathieu Gessen

#### Jour 6

**9h - 12h30**

DPC: Programme de Développement Professionnel Continu (financement selon forfait et profession du stagiaire).

\*FIFPL : Thème susceptible d'être pris en charge en fonction du budget disponible et de la profession du stagiaire.





- Le reflexe inhibition réciproque
- La boucle gamma
- Les différentes techniques d'étirements
- Les étirements passifs
- Les étirements activo-dynamiques
- Les étirements de type PNF
- Les étirements balistiques
- Un peu d'athlétisation

## Jour 8

- Théorie sur le Strapping
- Le membre supérieur
- Le membre inférieur

### **14h - 18h**

- Phylogénie
- Anatomie et biomécanique du complexe de l'épaule.
- Articulation sterno claviculaire
- Articulation acromio claviculaire
- Articulation gléno humérale
- La coiffe des rotateurs
- La coiffe des rotateurs de la tendinopathie à la rupture
- Rééducation après chirurgie de coiffe
- Luxation gléno humérale
- Rééducation après un traitement chirurgicale d'une luxation gléno huméral antérieure
- La capsulite rétractile

### **Le genou du sportif, La hanche et le bassin du sportif, la course à pied, les étirements (16 heures)**

Formateur Emeric Pierretton

## Jour 7

### **9h - 12h30**

- Concept de core stability
- Le gainage
- Étirements musculaires
- Réathlétisation
- Les étirements musculaires
- Rappels physiologiques
- Physiologie musculaire
- Élasticité musculaire

### **14h - 18h**

- Le contrôle reflexe des étirements musculaires
- Le reflexe myotatique
- Le reflexe myotatique inverse

### **9h - 12h30**

- Historique de la course
- L'évolution de la course
- L'endurance
- Biomécanique de la course
- Marche Vs course
- La course parfaite
- La foulée
- Analyse de la foulée
- L'examen clinique du patient
- Évaluer la charge d'entraînement
- Bilan postural statique
- Bilan postural dynamique
- Bilan des mobilités
- Bilan des forces musculaires
- L'analyse de course
- Les pathologies liées à la course à pied

### **14h - 18h**

#### **Le genou du sportif**

- Anatomie et biomécanique
- Tests cliniques du genou (théorie)
- Pratique : anatomie palpatoire du genou et tests cliniques.
- Les lésions méniscales
- Le syndrome rotulien
- Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale
- Rupture du LCAE (les 5 phases de la rééducation)
- Les tests fonctionnels

#### **La hanche et le bassin**

- Présentation
- Rappels anatomiques
- Biomécaniques
- Les pathologies
- Douleurs du complexe pelvi-fémorale
- Les dysfonctions pubiennes
- Les conflits fémoro-acétabulaire
- La pubalgie d'origine inguino-pariétale
- Les ressauts de hanche
- Posture debout, charges articulaires de la hanche et prise en charge de la douleur de hanche



## BIBLIOGRAPHIE

1. Atlas de techniques articulaires/Serge Tixa et ernard Ebenegger/MASSON
2. Atlas de techniques articulaires/Serge Tixa et ernard Ebenegger/MASSON
3. Techniques myotensives rachidiennes/A. chantepie et JF Pérot/MALOINE
4. Techniques structurelles rachidiennes/A. chantepie et JF Pérot/MALOINE
5. Les tensions musculaires/ Gilles Péninou et Serge Tixa/Edition Masson
6. Manuel de palpation osseuse et musculaire/Joseph E. Muscolino/Edition Masson
7. Atlas d'anatomie humaine/Frank H. Netter, MD/Masson
8. Les tensions musculaires/ Gilles Péninou et Serge Tixa/Edition Masson
9. Manuel de palpation osseuse et musculaire/Joseph E. Muscolino/Edition Masson
10. Crochetage et Technique tissulaires associées/Jean Yves Vandewalle/Mordacq
11. Atlas d'anatomie humaine/Frank H. Netter, MD/Masson
12. FERRET. JM et KOLECKAR. H, Médecine du sport, Éditions Boiron France, septembre 2000.
13. GENETY. J et BRUNET-GUEDJ. E, Traumatologie du sport en pratique médicale courante, Éditions Vigot, Collection sport + enseignement, 1988.
14. GEOFFROY. C, La prévention, les soins d'urgence et la pharmacie en milieu sportif, distribution, Éditions Vigot (épuisé).
15. GEOFFROY. C, Le sport – L'esprit tranquille, Collection Sport+, 2004.
16. LE GALL. F, Traumatisme et football, 2005, Collection Sport+, 2004.
17. MILROY. P, Sports injuries, Londres, Éditions Ward lock, 1994.
18. NEIGER. H, Les contentions souples applications en traumatologie du sport et en rééducation, Paris, Éditions Masson.
19. PETERSON. L et RENSTRÖM. P, Manuel du sportif blessé, Éditions Vigot, 1986.
20. ROUILLON. O, Le strapping, Éditions Vigot, 1987.
21. SAMUEL. J, Pathologie et soins du pied, Paris, Éditions Maloine, 1996.
22. SIMON. L, Approche d'une Masso-kinésithérapie antalgique appliquée au sport, Paris/Éditions SPEK, 1986.
23. STEINBRÜCK. P, La contention adhésive ou le strapping en médecine sportive, Éditions Hartmann médical.
24. TALOU. C, Le point sur les contentions adhésives, Éditions Smith & Nephew
25. VAN WINGERDEN, Tape en bandage, Technieken de Tijdstroom (En néerlandais), 1984.
26. ARTICLES ET REVUES
27. COTILLAU, «De l'usage des contentions en médecine vasculaire», in Cahier de Kinésithérapie, fasc. 211-212, n° 5-6, Paris, Masson, 2001, p. 15-126



28. DECORY. B et RAYBAUD. A, «Contentions souples élastiques adhésives», n° spécial, T.56, art. 82061, in Médecine du sport, 1982.
29. MAZEVET. D, PRADAT. P, DIEHL et KATZ.R, «Physiologie de physiopathologie de la
30. Proprioception», in Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004.
31. METTE. F, ANSELIN. C, FOURNIER. MC, HOPP. M., MASSERAN. S, SERGENT. J, VIEL. E, « Le kinésithérapeute et la contention élastique», in Annales de Kinésithérapie 1986, T.13, n° 1-2, p. 33-40, Paris, Édition Masson, 1986.
32. NEIGER. H et GOSSELIN. P, «Les contentions souples adhésives», Paris, Éditions Méd. Chir. Kinésithérapie, n° 26160 B10, p. 4-10-12.
33. NEIGER. H, «Intérêts et technique de réalisation d'une contention adhésive dans le cas d'une entorse interne du genou», in Cahier Kinésithérapie, fasc. 94, n° 2, Paris, Édition Masson, 1982, p. 27-36.
34. RODINEAU. J, RIBINIK. P, Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004,
35. TALOU. C, Contentions souples et strapping du membre supérieur – Mémoire de kinésithérapie du sport, I.N.S.E.E., 1979.
36. THOUNIE. P, SAUTREUIL. P et FAUCHER. M, «Évaluation instrumentale de la proprioception en pathologie orthopédique des membres inférieurs», in Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004.
37. THOUNIE. P, SAUTREUIL. P et FODE. P, «Proprioception et adaptations techniques des orthèses», in Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004.
38. VIEL. E et CHANUSSOT. JC, «Les dérives de la rééducation proprioceptive : analyse critique», in Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004.





“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J'adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l'excellence. A bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

*Cyril Castaldo*

*Kinésithérapeute, Ostéopathe  
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



📍 415 Avenue des Chabauds,  
13320, Bouc Bel Air

☎️ 09 72 52 64 04

✉️ [lelia@ssk-formation.com](mailto:lelia@ssk-formation.com)

🌐 [www.ssk-formation.com](http://www.ssk-formation.com)

ABONNEZ-VOUS !

