



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 Pierreton

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

- 1 | Connaître les champs d'application de la Kiné du Sport de cabinet et de terrain
- 2 | Développer vos compétences en matière de Taping Neuromusculaire, Rééducation, Etirements, Core Stability, Thérapie Manuelle, Préparation Physique, Rééducation ... (cf Programme)
- 3 | Maitriser le bilan et le diagnostic
- 4 | Mettre en place un protocole de traitement spécifique au sportif et au sport
- 5 | Améliorer sa prise en charge auprès des Sportifs
- 6 | Découvrir et parfaire sa Thérapie Manuelle
- 7 | 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) «



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

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

- 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 sport, 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

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.**



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

🌐 www.ssk-formation.com

ABONNEZ-VOUS !

