



SSK-FORMATION
KINÉSITHÉRAPIE

Programme Formation Kinésithérapie du Sport

Avec cette Formation, Choisissez de maîtriser la Kiné du Sport, apprenez et exercez cette spécialité exigeante et pointue avec des formateurs de terrain et des spécialistes. Médecins, Chirugiens, Kinésithérapeutes, Ostéopathes, Préparateurs physique se succèdent pour que chacun, à son rythme, s'approprie les techniques de manipulations les plus utiles et les plus pertinentes en fonction du diagnostic qu'il aura appris à établir. Au terme d'une année de formation, votre expertise facilitera votre prise en charge des sportifs amateurs en cabinet, elle pourra également vous ouvrir les portes du Sport de haut niveau, le recrutement des fédérations étant désormais soumis à cette expertise certifiante.



Équipe pédagogique

Cyril Castaldo

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport,
directeur SSK Formation

Arthur Ferragne

Podologue du sport

Quentin Durramps

Podologue du sport

Jérôme Pouzancre

Podologue du sport

Hélène Portefaix

Kinésithérapeute du sport

Yann Bourrel

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport

Victor Escobar

Kinésithérapeute du sport

Nicolas Santi

Kinésithérapeute du sport

Martin Barrillon

Kinésithérapeute du sport

Caroline Nicol

Kinésithérapeute du sport

Adrien Blachère

Kinésithérapeute du sport

Emeric Pierreton

Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport

Mathieu Nunes

Préparateur Physique

Mathieu Albors

Préparateur Physique

Léo De Beaurepaire

Préparateur Physique

Carole Castellani

Préparateur Physique

Anthony Delmas

Préparateur Physique

Dr Jean Pierre Cervetti

Médecin du sport

Mathieu Gessen

Kinésithérapeute du sport

Dr Bondoux

Médecin du sport

Dr Pillard

Médecin du sport

Dr Desmettre

Médecin du sport

Dr Mottais

Médecin du sport

Dr D'orso

Médecin du sport

Dr Réquier

Médecin du sport

Martine Carne

Infirmière

Human Fab

Conseil scientifique



Kinésithérapie du Sport

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, Techniques de crochetage, Nutrition, Thérapie Manuelle, Podologie, Posturologie, Préparation Physique, Rééducation ... (cf Programme)
- 3** | Développer vos compétences en Chirurgie et Médecine du Sport
- 4** | Améliorer votre prise en charge auprès des Sportifs
- 5** | Maitriser le bilan et le diagnostic
- 6** | Mettre en place un protocole de traitement spécifique au sportif et au sport
- 7** | Comprendre et traiter les pathologies du Sportif
- 8** | Connaître et comprendre les différentes méthodes d'entraînement
- 9** | Adapter la charge d'entraînement
- 10** | Améliorer ses connaissances dans le testing
- 11** | Bilanter une épaule et contextualiser, utilisation de tests appropriés.
- 12** | Définir une stratégie rééducative
- 13** | Maîtriser plusieurs outils dans son bagage en Thérapie Manuelle et programmes d'exercices.
- 14** | Être capable de prendre en charge le sportif amateur et professionnel, au plus proche de ces objectifs .



Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

Nombres d'heures de formation

234 heures de théorie et de pratique, Cours en ligne et en Visio

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) (24 heures)

Formateur Cyril Castaldo

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

- 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

16h15 - 18h

Le rachis dorsal bas :

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

Jour 2

8h30 - 10h30

Le rachis cervical bas :

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

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.**





10h45 - 12h30

Le rachis cervical haut :

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

14h - 18h

Les cervicales (suite)

Les côtes :

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

Jour 3

8h30 - 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 Strapping (8 heures)

Formateur Cyril Castaldo

Jour 4

8h30 - 12h30

- Théorie sur le Strapping
- Le membre supérieur

14h - 18h

- Le membre inférieur

La podologie du sport (7 heures)

Formateurs Arthur Ferragne, Quentin Durramps et Jérôme Pouzancré

Jour 5

8h30 - 10h30

- Prévention en Pédicurie et soins de terrain chez le patient sportif
- Principales pathologies rencontrées sur le terrain : description, prévention et traitements

- Les phlyctènes
- Les hématomes sous unguéaux
- Les ongles incarnés
- Mycose/Pied d'athlète/Onychomycose
- Matériel
- Mise en pratique
- Prise en charge globale du patient sportif en cabinet de podologie : Posture et Biomécanique

10h45 - 12h30

- Anamnèse
- Interrogatoire ou « Discussion »
- Arbre décisionnel de l'orientation





- Observations et Déformations de la chaussure : une mine d'information
- Laçages
- Champs d'action du Podologue : thérapies et orthèses plantaires
- Orthèses « Biomécaniques »
- Orthèses « Proprioceptives/ Posturologiques »

Séminaire 2

Le rachis du sportif (16 heures)

Formatrice **Hélène Portefaix**

Jour 6

9h-10h30

Rappel anatomique de la région lombaire
L'essentiel pour mieux comprendre les pathologies et la rééducation

11h-12h30

Etude des pathologies

- Discopathie
- Syndrome radiculaire

Savoir les différencier pour mieux orienter notre traitement.

Les préférences directionnelles

Introduction au concept et mise en pratique.

Autres pathologies

Description et application pratique.

- Spondylolisthésis
- Fracture du rachis lombaire
- Prothèse lombaire
- Arthrodèse lombaire

Bilan du rachis lombaire

- Mouvements répétés
- Tests différentiels

Bilan musculaire

Bilan fonctionnel

Comment utiliser des tests connus tels que le SEBT/YBT, one leg squat pour mieux comprendre comment s'organise le sportif dans sa pratique.

12h30-13h30

Rééducation

- Introduction aux techniques de viscéral

14h30-15h30

thérapeutique

- Examen « Postural »
- Comprendre ce qu'est le système postural
- Mise en pratique
- Identification des différents capteurs pouvant être responsables du déséquilibre postural
- Compensation postural et Syndrome Déficience Postural

14h - 16h

Prise en charge globale du patient sportif en cabinet de podologie :

- Posture et Biomécanique.
- Position de référence en Posturologie
- Identifier la présence éventuelle d'asynchronismes posturaux
- Les classes posturales (d'après Dr G. Vallier)
- Chaînes descendantes/ascendantes (d'après D. Lippens)
- Mise en pratique : identifier un SDP et/ou une classe posturale

16h15 - 17h

- Mise en évidence des capteurs et tests
- Entrée podale
- Entrée visuelle
- Entrée occlusale
- Mise en pratique : Test sur podoscope
- Test scapulaire
- Test TFD sur tapis mousse
- Prise en charge globale du patient sportif en cabinet de podologie :
- Posture et Biomécanique.
- Examen « Mécanique »
- Examen Statique et Morphologie
- Examen Baropodométrie
- Examen Dynamique et techniques de courses
- Calcéologie
- Lexique de la calcéologie sportive

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.**





Rééducation

- Introduction au core stability

15h30 – 16h30

Le rachis thoracique

Etude des pathologies

- Scoliose
- Scheurmann

Les préférences directionnelles appliquées au rachis thoracique

Introduction au concept et mise en pratique.

17h00 – 18h

Bilan du rachis thoracique

- Mouvements répétés
- Tests différentiels

Rééducation

- Mobilisation du diaphragme
- Core stability appliqué au rachis thoracique

Jour 7

9h-10h

Cas cliniques et rappels

10h-10h30

Rappel anatomique de la région cervicale

L'essentiel pour mieux comprendre les pathologies et la rééducation

11h-12h30

Etude des pathologies

- Discopathie
- Syndrome neurogène périphérique (syndrome du défilé cervico brachial)

Savoir les différencier pour mieux orienter notre traitement.

Les préférences directionnelles appliquées au rachis cervical

Introduction au concept et mise en

pratique.

Autres pathologies

- Fractures du rachis cervical
- Prothèse lombaire

Bilan du rachis cervical

- Mouvements répétés

12h30-13h30

Rééducation

- Couplage occulo-céphalo gyre
- Core stability appliqué au rachis cervical

14h30-15h00

Introduction

Du rachis au pied le tout est une question de courbure.

15h00-16h00

Comment évaluer fonctionnellement un patient en utilisant le SEBT ?

Quels résultats et quelles applications dans notre pratique.

16h30 – 17h30

Les tendinopathies du Membre inférieur
Les 10 erreurs à ne pas commettre

17h30-18h

Cas clinique

Le pied du sportif (8 heures)

Formatrice **Hélène Portefaix**

Jour 8

Pied

Monter les marquages au sol

- Foot core
- Tendinopathie
- TA

Pratique :

London hospital test

Muscle intrinsèques du pied

+ / - Hop

9h-10h

Réveil musculaire et application pratique

Sous forme de relai/de circuit training vous balayerez un grand nombre d'exercices facilement reproductible en cabinet.





10h-11h

La tendinopathie achilléenne

Une rééducation basée sur les principes actuels de la prise en charge des tendinopathies et celle du Foot core

11h30 – 13h

Application aux autres pathologies du pied :

- Aponévropathie plantaire
- Syndrome du carrefour postérieur
- Tendinopathie du long fléchisseur de l'hallux
- Turf Toe
- Sésamoïdite
- Syndrome de morton

14h-15h30

Entorse de cheville

Une approche théorique d'une pathologie connue mais souvent mal comprise

16h-17h

Circuit training

17h-18h

Cas clinique

Le Taping neuro-musculaire (15 heures)

Formateur Yann Bourrel

Jour 9

9H00 10H45

- Introduction
- Historique du Taping, présentation des bandes et descriptif. Explication du mode d'action et explications physiologiques.
- Comparatif avec le strapping, points communs, points divergents.
- Points forts et points faibles du

strapping

- Points forts et points faibles du Taping
- Bien comprendre quand utiliser le strapping et quand utiliser le Taping.
- Il est à noter que tous les montages seront réalisable en drainage ou en tonification.
- Montage du Deltôïde et tonification et drainage.

10H45 11H00

11H00 12H30

- Montage drainant de l'épaule en éventail
- Montage pour l'hallux valgus
- Montage pour la fascite plantaire, épine calcanéenne
- Montage pour le pied plat et le pied creux
- Montage pour les douleurs métatarsales

12H30 14H00 Pause déjeuner

- Montage pour l'entorse de cheville
- Montage pour la tendinite achilléenne
- Montage pour la périostite
- montage pour sur les releveurs du pieds
- Montage sur les péroniers
- Montage pour médicaliser la rotule
- Montage pour décoapter la rotule

15H45 16H00

16H00 18H00

- Montage pour abaisser la vrotule
- Montage drainant du genou
- Montage de drainage du segment jambier
- Montage sur le quadriceps
- Montage sur les adducteurs
- Montage sur le TFL / syndrome de l'essuie glace
- Montage sur les ischio jambiers
- Montage sur les fessiers
- Montage drainant sur la cuisse, béquille
- Montage lombaires





Jour 10

9H00 10H45

- Présentation du travail sur table d'échauffement dans un vestiaire
- Dans cette partie nous verrons les techniques que l'on peut être amené à réaliser pour préparer un sportif avant un match par exemple. le but de cette présentation sera de réaliser une routine servant à préparer les corps et les esprits au mieux pour aller au combat.

Nous aborderons les techniques suivantes

- Le massage sportif : Pied mollet cuisse fessier dos épaule bras avant-bras mains
- Mobilisation et libérations tissulaires : pieds chevilles genoux hanches lombaire dorsal cervicale épaule coude poignet

10H45 11H00

11H00 12H30

- Présentation de la partie échauffement sur le terrain
- Après une partie théorique nous verrons comment construire un échauffement général, nous irons voir spécifiquement comment se réalisent les échauffements de différents sports.

Présentation de la récupération

le but de cette présentation sera de vous montrer tout ce qu'il est possible de mettre en œuvre pour avoir une récupération optimale.

Nous aborderons les thèmes suivants : sommeil, massage, chaussettes de contention, électrostimulation, travail cardio, alimentation, musculation, matériel technologique, balnéothérapie, thermothérapie, cryothérapie, alimentation, étirements

12H30 14H00

14H00 17h

- Montage dorsal : paravertébraux, romboïdes, trapèze
- Montage cervical : trapèze, élévateur, hernie discale
- Montage épaule : supra-épineux infra-épineux rond, deltoïde
- Montage biceps
- Montage triceps
- Montage drainage coude
- Montage épicondylite, épitrochléite
- Montage avant-bras
- Montage canal carpien
- Montage maladie de Dequervain
- Montage de drainage du bras et de l'avant-bras

Séminaire 3

Le Crochetage (8 heures)

Formateurs Nicol Santi, Cyril Castaldo

Jour 11

8h30 - 10h30

- Définition
- Historique
- Les crochets
- Données anatomiques
- Indications et contre-indications
- Etudes sur l'efficacité de la technique
- Les différentes techniques
- La gestuelle
- Les effets
- Tendinopathies et crochetage
- Evolution de la lésion musculaire

10h45 - 12h30

Le membre inférieur

- Face antérieure et postérieure de la cuisse
- Loge médiale et latérale de la cuisse

14h - 18h

Région iliaque

- La jambe, le pied et la voute plantaire
- Les ligaments de la cheville et du genou

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.**





- Révision des techniques de la journée avec tirage au sort de la zone de travail.

Le membre supérieur

- L'épaule
- Face antérieure du bras
- Face postérieure du bras
- Face antérieure de l'avant bras
- Face postérieure de l'avant bras
- Cas pratiques et mise en situation
- Mise en place de protocoles

Les lésions musculaires et le travail excentrique, la douleur (8 heures)

Formateurs(trice) **Caroline Nicol, Nicolas Santi, Adrien Blachère**

L'EXCENTRIQUE

Caractéristiques neuromusculaires et tendineuses & Conséquences structuro-fonctionnelles

Champs d'application de la Kiné du Sport de cabinet et de terrain :

- Améliorer votre prise en charge auprès des Sportifs
- Comprendre et traiter les pathologies du Sportif

Caractéristiques de l'EXCENTRIQUE

- Définitions EXC vs. CONC
- Que se passe-t-il au sein du couple Muscle-Tendon ?

(Exc. / isom. ou conc., cycle étirement-détente)

D'où provient l'efficacité du système Musculo-Tendineux en EXCENTRIQUE?

- Relation Force-Longueur en Concentrique
- Relation Force-Longueur en Excentrique
- Que se passe-t-il au niveau de la

commande nerveuse ?

- Activation agoniste et antagoniste
- Commande nerveuse centrale et réflexe en course et saut

Conséquences neuro-mécaniques de l'EXCENTRIQUE

- Economique pendant l'exercice
- Peut occasionner des microlésions musculaires
- Les courbatures « DOMS »
- Récupération structurale et fonctionnelle
- L'effet protecteur de l'excentrique

Pour une meilleure récupération ou une meilleure préparation?

Jour 12

8h30 - 12h30

- Les pathologies musculaires
- Différentes Classifications
- Classification avec lésion anatomique
- Mécanismes Lésionnels : exemple des Ischio-jambiers (B.Picot 2018)
- Efficacité du système musculo-tendineux en excentrique

Effets fonctionnels :

- Le travail excentrique
- La charge
- La vitesse
- Avantages
- Fatigue spécifique
- Effet protecteur
- Récupération
- Le travail excentrique en kiné du sport
- Imagerie et LMA
- Intérêt du travail en excentrique dans les LMA, rapport de Gobelet.

14h - 18h

- Qu'est-ce que la douleur ?
- Les messages clés à transmettre
- Douleur et sensibilisation centrale
- Etudes cliniques

Le genou du sportif (24 heures)

Formateurs(trice) **Caroline Nicol, Nicolas Santi, Adrien Blachère, Martin Barrillon**

Jour 13

8h30- 10h00

- Rappels anatomiques et biomécaniques





- Articulation Fémoro-tibiale
- Articulation fémoro-patellaire

10h15-12h30

Un bilan du genou :

- Comment effectuer le bilan d'un genou traumatique ?
- Abord par l'anatomie palpatoire : Théorie et pratique
- Les tests cliniques du genou : Théorie et pratique.

14h- 15h30

Les lésions du ligament croisé antérieur :

- Épidémiologie, facteurs de risques et mécanismes lésionnels
 - Faut-il opérer ?
 - Le traitement conservateur
 - La chirurgie : les techniques, quand, pourquoi et comment ?
 - Le Processus de « Ligamentisation » : théorie ou complot ?
- Quelle prise en charge pour les enfants ?

15h45-18h

Pratique LCA

- Préparation à la chirurgie : théorie et pratique
 - Rééducation Post-chirurgicale : les différentes phases de la rééducation.
 - Phase 1 : phase post op immédiate : objectifs et principes de PEC. Théorie et pratique.
- Travail sur table. Récupération articulaire, réveil musculaire.
- Le BFR : une technique de choix en phase post chirurgicale. Théorie et pratique

Jour 14

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.**

8h30-10h

Pratique LCA post-chirurgie

- Rappels sur les points de la veille par un retour des étudiants et questions.
 - Phase 2 : Phase de renforcement. Objectifs, principes. Quels exercices, quelles modalités ? Théorie et pratique.
 - Phase 3 : Phase de reprise de saut et course. Objectifs, principes. Comment procéder pour ne pas mettre en danger le sportif ? Théorie et pratique.
 - Phase 4 : La réathlétisation. Objectifs, principes. Théorie et pratique.
 - Quelle prise en charge pour les enfants
- Théorie.

10h15-12h30 :

Pratique LCA post-chirurgie

- Tests de terrain et RTP : Théorie et pratique
- Les Complications après chirurgie du LCA : Théorie
- Mise en situation pratique : quelques cas concrets à préparer et à présenter en groupe.

14h-15h30

Les autres lésions ligamentaires du genou

- Le ligament croisé postérieur : Théorie.
- Les ligaments collatéraux du genou : Théorie

15h45-18h

- Les lésions méniscales : Types de lésions, les chirurgies, les prises en charge.

Jour 15

8h30-10h30

Les syndromes Fémoro-Patellaire

- Revue de littérature, facteurs de risques.
- Diagnostic et traitements des SFP. Théorie et pratique.

10h45-12h30

- Prise en charge chirurgicale des instabilités patellaire.
- Sport et PTG
- Abord des différents types de prothèses de genou et activités.

14h-15h30

Les tendinopathies du genou

- Rappels physiologiques, pathologie et





modèle du continuum.

- Les principes de prise en charge des tendinopathies.

15h45-18h

- Les tendinopathies patellaire / Jumper's knee
- Tendinopathie du tractus Ilio-tibiale (SBIT/ITBS)
- Cas cliniques sur les tendinopathies. Théorie et pratique.

Séminaire 4

La hanche et le bassin du sportif, la course à pied, les étirements (24 heures)

Formateur Emeric Pierretton

Jour 16

8h30 - 10h30

- Le complexe pelvi-fémorale
- Rappels anatomique et biomécanique
- Examens clinique du complexe pelvi-fémoral

- Les douleurs des sacro-iliaques

10h45 - 12h30

- Les conflits fémoro-acétabulaire
- Les ressauts de hanche
- Les fractures de fatigue
- Le syndrome du piriforme
- Coxarthrose et sport

14h - 18h

- Le concept de corps stability
- Elaboration d'un workout
- Le choix des exercices en fonction des chaînes musculaires.

Jour 17

8h30 - 10h30

- Les tendinopathies du complexe pelvi-fémoral
- Moyen fessiers, ischio-jambiers, adducteurs, syndrome de la bandelette ilio-tibiale.

10h45 - 12h30

- Actualités sur les tendiniopathies et les différents types de renforcement musculaire.

- Élaboration de protocoles de rééducation et reathlétisation

14h - 16h

- Thérapie manuelle du complexe lombo-pelvi-fémorale
- Tests fonctionnels

Jour 18

8h30 - 10h30

- Les étirements musculaires : intérêts et place en milieu sportifs.

- Actualités sur la pratique des étirements musculaires.

10h45 - 12h30

- Les mobilités en thérapeutique
- Mise en place de routines mobilité

14h - 16h

- biomécanique de la course
- Les pathologies liées à la course à pied
- Analyse de la foulée

16h15 - 18h

- Le gait retraining
- La quantification de la charge d'entraînement

La nutrition et la micro-nutrition (8 heures)

Formateur Jean-Pierre Cervetti

Jour 19

8h30 - 10h30

- Les bases de la nutrition du Sportif
- La micronutrition
- Définition
- Les bases et les grands principes
- Intérêt de la micro nutrition chez le sportif
- Les outils de surveillance nutritionnelle
- Les compléments alimentaires et le Dopage





- 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 - 17h

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

16h15 - 16h30

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

16h30 - 17h

- Mise en situation pratique (petits groupes de travail)

10h45 - 12h30

- Les deux composantes de l'alimentation
- Les minéraux et oligo-éléments

14h - 16h

- Les vitamines
- Les acides aminés
- Les polyphénols
- Rôle dans l'organisme
- Différentes familles

16h15 - 18h

- Les acides gras polyinsaturés
- Les probiotiques et prébiotiques
- La psychologie de la nutrition
- Les différents régimes alimentaires
- La pyramide alimentaire
- Les quatre maillons faibles
- La biologie
- Nutrition et sport
- Sports d'endurance
- Sports de force

**La Réathlétisation du sportif
(7 heures)**

Formateurs(trices) Carole Castellani, Léo Debeaurepaire, Mathieu Albors, Mathieu Nunes

Jour 20

8h30 - 10h30

- Définition
- Préparation physique générale (PPG) « normale
- Préparation physique spécifique (PPS)
- Réathlétisation
- Endurance cardiovasculaire et respiratoire
- Résistance
- Force
- Souplesse
- Puissance

Séminaire 5

**Le dopage, Les urgences de terrain et la médecine du sport
(8 heures)**

Formateurs Dr Pillard, Dr Desmettre, Dr Bondoux, Dr Mottais, Dr D'Orso, Dr Réquier.

Jour 21

8h30 - 10h30

- Les effets des produits dopants
- Les agents anabolisants
- Les hormones peptidiques
- Les Beta-2 agonistes
- Les agents anti-oestrogéniques
- Les agents masquants

10h45 - 12h30

- Les procédés interdits
- La créatinine
- AUT en médecine de ville
- Cas particulier des glucocorticoïdes

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.





par voie non systémique

- Cas particulier des demandes d'AUT liées à l'asthme et ses variantes cliniques
- Quelle procédure pour quelle substance

14h - 16h

- Généralités sur les urgences de terrain
- Entorse du LLE de la cheville
- Rupture du tendon d'Achille
- Entorse du genou
- Luxation des doigts
- Fracture du scaphoïde
- Luxation métacarpo-carpienne
- Luxation acromio-claviculaire
- Luxation scapulo-humérale
- Les fractures
- Les organes
- Le rachis

16h15 - 18h

- La médecine du sport
- Imagerie médicale
- Lombalgie discale
- Lombalgie discale actif : MODIC
- Lombalgie musculaire
- Instabilité rachidienne
- Sténose canalaire
- Sténose foraminale
- Dernières recommandations nationales et internationales
- Notion de physiologie musculo-squelettique

L'épaule du sportif (23 heures)

Formateur Mathieu Gessen

Jour 22

8h30 - 10h30

- Phylogénie
- Anatomie et biomécanique du complexe de l'épaule.

- Articulation sterno claviculaire

10h45 - 12h30

- Articulation acromio claviculaire
- Articulation gléno humérale
- La coiffe des rotateurs

14h - 16h

- La coiffe des rotateurs de la tendinopathie à la rupture
- Rééducation après chirurgie de coiffe

16h15 - 18h

- Luxation gléno humérale

Jour 23

8h30 - 10h30

- Rééducation après un traitement chirurgicale d'une luxation gléno huméral antérieure

10h45 - 12h30

- La capsulite rétractile

14h - 16h

- Le coude
- Les épicondylites ou tennis elbow

16h15 - 18h

- L'épitrôchléite ou golf elbow
- Le syndrome de compression faciale de Bennett

Jour 24

8h30 - 10h30

- Le poignet

10h45 - 12h30

- Le canal carpien
- Les atteintes du scaphoïde

14h - 16h

- Luxation os lunaire
- Le mallet finger

16h15 - 18h

- Le jersey finger ou rugby finger
- La poulie du grimpeur

La Préparation Physique (8 heures)

Formateur Anthony Delmas

Jour 25

8h30 - 10h30

- Qualités énergétiques
- Les méthodes d'entraînement des filières énergétiques (VO2max , seuils ventilatoires)
- Anaérobic Alactique
- Anaérobic lactique

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.**





- Aérobic

10h45 - 12h30

Qualités musculaires

Les méthodes d'entraînement en
Musculature

Force d'endurance

Force maximale

Force explosive

Vitesse

14h - 16h

- Planification
- Analyse
- Testing
- Technique de programmation de l'entraînement

16h15 - 18h

- Quantification de la Charge de l'entraînement
- Cas concret & test musculaire
- Outil technologique de planification

Séminaire 6

Le séminaire 6 a lieu au Stade VELODROME DE MARSEILLE pour toutes les promotions

Jour 26

Test et préparation physique HUMAN FAB (20 heures)

Human Fab, Caution scientifique pour SSK Formation. Etudes scientifiques et publications sur la Kiné du sport et la médecine du sport

½ journée Sport Collectif : La préparation physique du footballeur

- Spécificité de l'activité et qualités physiques
- Test de terrain
- Développement des qualités de vitesses
- axe neuro musculaire principal et secondaire
- Axe moteur et coordination
- Réathlétisation et RTP post blessure

LCA

- Mise en pratique

½ journée sport de lancer

- Approche bio mécanique du geste. Quel point commun entre handballeur, volleyeur et lanceur?

- Cas d'étude : réathlétisation de l'épaule

non opérée suite à instabilité chronique - conflit d'épaule

- Test spécifique de l'épaule
- Renforcement musculaire du complexe scapula-buste - membres sup
- Mise en pratique

Jour 27

½ journée sport de raquette : La préparation physique du joueur de tennis

- Spécificité de l'activité et qualités physiques
- Périodisation type d'une saison et planification
- Cas d'étude RTP: préparation physique et réathlétisation du joueur blessé suite à entorse de cheville de grade 2
- Mise en pratique

½ journée test fonctionnel

- Approche et Méthodologique des tests fonctionnels genoux et chevilles
- Le Continuum thérapeutique et sportif
- Les fondements et des batteries de tests
- Présentation de l'application HumanFab comme support de l'analyse
- Mise en pratique

Jour 28

½ journée test physiques (1/2 journée actuelle)

- Les domaines de l'évaluation du sportif
- Construire une cartographie des qualités physiques
- Présentation des tests
- Mise en pratique

Les Triggers Points (2 heures)

Formateur Cyril Castaldo

14h - 16h

- Définition
- Facteurs d'entretien
- Contre-indications
- Anamnèse
- Recherche des triggers points
- Traitement des triggers points

Les pansements de terrain (2 heures)

Formatrice Martine Carne

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.





Jour 29

16h15 - 18h

- Les principes de base
- Évaluation de la blessure
- Le tétanos
- Les hémorragies
- Évaluation d'un traumatisme crânien
- Les plaies superficielles
- Les plaies superficielles de l'arcade sourcilière
- Les plaies du cuir chevelu
- Pansement compressif
- Hématome de l'oreille
- Épistaxis
- Fracture du nez
- Phlyctènes
- Composition d'une trousse de secours

Révisions, échanges (8 heures)

Formateur Cyril Castaldo

8h30 - 18h

- Révision des mobilisations spécifiques
- Trigger
- Mallette de terrain
- Matériels en cabinet du sport
- Réseau médico sportif (Kiné avec médecins, et chirurgiens)

Remise des Diplômes (7 heures)

Formateur Cyril Castaldo

Jour 30

8h30 - 17h

- Evaluations pratiques finales
- Remise des diplômes

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.

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.**



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.

ARTICLES ET REVUES

26. 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
27. DECORY. B et RAYBAUD. A, «Contentions souples élastiques adhésives», n° spécial, T.56, art. 82061, in Médecine du sport, 1982.
28. MAZEVET. D, PRADAT. P, DIEHL et KATZ.R, «Physiologie de physiopathologie de la
29. Proprioception», in Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004.
30. 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.
31. NEIGER. H et GOSSELIN. P, «Les contentions souples adhésives», Paris, Éditions Méd. Chir. Kinésithérapie, n° 26160 B10, p. 4-10-12.
32. 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.
33. RODINEAU. J, RIBINIK. P, Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004,
34. TALOU. C, Contentions souples et strapping du membre supérieur – Mémoire de kinésithérapie du sport, I.N.S.E.E., 1979.
35. THOUNIE. P, SAUTREUIL. P et FAUCHER. M, «Évaluation instrumentale de la proprioception en pathologie orthopédique des membres inférieurs», in Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004.
36. THOUNIE. P, SAUTREUIL. P et FODE. P, «Proprioception et adaptations techniques des orthèses», in Proprioception actualités, Éditions Spinger, 2004.
37. 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 !

