Lésions musculaires du membre inférieur : de la blessure au retour à la performance

Intervenants : ***France DELAFOSSE & Arthur POMART***

Nombre d'heures : 2 jours, 15 heures

Objectifs pédagogiques :

Identifier *les principales lésions musculaires des* ***ischio-jambiers, du quadriceps et du mollet*** *et comprendre leurs mécanismes de survenue.*

Réaliser *une évaluation clinique adaptée afin d'identifier les déficits et les capacités du sportif après une lésion musculaire.*

Construire *un programme de rééducation progressif et individualisé pour les lésions des* ***ischio-jambiers, du quadriceps et du mollet****.*

Adapter *les exercices et leur progression pour accompagner le sportif de la rééducation jusqu'à la reprise de la course et de son activité sportive.*

Déterminer *des critères simples et objectifs permettant de guider le retour au sport et de* ***limiter le risque de récidive****.*

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : MKDE

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement : la formation alternera des séquences théoriques sous forme de PowerPoint et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'action : signatures des feuilles d'émargement par 1/2 journées chaque jour de formation par les participants et contresignées par l'intervenant.

Appréciation des résultats de l'action : chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : réalisation d'une évaluation pré-formation en début de formation le matin du premier jour et d'une évaluation post-formation à la fin du dernier jour de formation.

JOUR 1 — Lésions musculaires : Généralités, évaluation et prise en charge des ischio-jambiers

Horaires	Durée	Séquence pédagogique
8h30 – 9h00	30 min	**Accueil – Présentation – Évaluation pré-formation** : présentation des objectifs, recueil des attentes et évaluation initiale des connaissances
9h00 – 9h45	45 min	**Comprendre les lésions musculaires du membre inférieur** : épidémiologie, classification des lésions et principaux facteurs de risque
9h45 – 10h30	45 min	**Lésions musculaires des ischio-jambiers : anatomie et mécanismes lésionnels** : anatomie fonctionnelle et cloisons myo-aponévrotiques
10h30 – 11h15	45 min	**Imagerie des lésions des ischio-jambiers** : lecture et intégration de l'imagerie au raisonnement clinique
11h15 – 12h30	1 h 15	**Atelier pratique – Screening et évaluation des ischio-jambiers** : screening pré-saison et évaluation clinique post-blessure
12h30 – 13h30	—	**Pause déjeuner**
13h30 – 14h15	45 min	**Processus de cicatrisation musculaire** : compréhension des mécanismes biologiques et conséquences sur la prise en charge
14h15 – 15h00	45 min	**Du diagnostic au retour au sport : les différentes phases de prise en charge** : critères de progression et adaptation des charges
15h00 – 16h00	1 h	**Atelier pratique – De l'inhibition au renforcement spécifique** : levée d'inhibition, choix des exercices et progression du renforcement
16h00 – 17h00	1 h	**Atelier pratique – Réathlétisation et préparation au retour à la performance** : contrôle lombo-pelvien, contrôle moteur et éducatifs de sprint
17h00 – 17h30	30 min	**Synthèse, échanges et questions-réponses** : analyse des situations rencontrées, messages clés et discussion autour des pratiques professionnelles

JOUR 2 — Quadriceps, mollet et retour à la performance

Horaires	Durée	Séquence pédagogique
8h30 – 9h00	30 min	**Retour sur la veille – Réactivation des acquis – Q&A** : échanges sur le Jour 1, réponses aux questions et rappel des messages clés
9h00 – 9h45	45 min	**Lésions musculaires du quadriceps** : anatomie fonctionnelle, cloisons myo-aponévrotiques et mécanismes lésionnels
9h45 – 10h30	45 min	**Imagerie et raisonnement clinique appliqués au quadriceps** : analyse de l'imagerie et intégration aux décisions thérapeutiques
10h30 – 11h30	1 h	**Atelier pratique – Screening et évaluation du quadriceps** : screening pré-saison et évaluation clinique post-blessure

Horaires	Durée	Séquence pédagogique
11h30 – 12h30	1 h	**Atelier pratique – Rééducation et réathlétisation du quadriceps** : levée d'inhibition, renforcement spécifique et progression des contraintes
12h30 – 13h30	—	**Pause déjeuner**
13h30 – 14h15	45 min	**Lésions musculaires du mollet** : anatomie fonctionnelle, cloisons myo-aponévrotiques et mécanismes lésionnels
14h15 – 15h00	45 min	**Imagerie, screening et évaluation clinique du mollet** : identification des déficits et orientation de la prise en charge
15h00 – 15h45	45 min	**Atelier pratique – Rééducation et réathlétisation du mollet** : levée d'inhibition, renforcement spécifique et progression
15h45 – 16h10	25 min	**Du Return to Run au Return to Performance** : critères de progression, réexposition aux contraintes sportives et prévention de la récidive
16h10 – 16h30	20 min	**Évaluation post-formation – Synthèse & Q&A** : évaluation finale des acquis, comparaison pré/post, messages clés et dernières questions