PROGRAMME 2026

CONTEXTE

Les lésions des ischio-jambiers sont les lésions musculaires les plus fréquentes dans le sport. Savoir les prendre en charge de manière optimale, prévenir les récidives et sécuriser la reprise est donc un enjeu majeur pour tout praticien qui suit des sportifs, professionnels ou amateurs.

Cette formation explore l'ensemble du parcours de la blessure : les enjeux sportifs et financiers, la progression algorithmique de la prise en charge avec des critères de validation de phases, le retour au sport sécurisé, la prévention et la mise en charge efficace des ischio-jambiers. Les exercices de rééducation y sont réalisés et corrigés en pratique. Ouverte aux kinésithérapeutes, préparateurs physiques et coachs sportifs.

PROFIL DU FORMATEUR

Bryan Littré est kinésithérapeute, spécialisé dans les douleurs neuropathiques et la neurodynamique. Diplômé d'État en 2017 au CEERRF de Saint-Denis, il a exercé en région parisienne avant de s'installer en Suisse, et enseigne le champ neuro-musculo-squelettique en institut de formation.

Neuropathies et syndromes canalaires

Il s'est formé notamment auprès d'Annina Schmid, à Londres, sur les neuropathies compressives, a signé une revue systématique sur la neurodynamique dans Kinésithérapie la Revue et a reçu le prix de la meilleure communication OMT France aux Journées francophones de la kinésithérapie 2019. Sciatiques, cruralgies, névralgies cervico-brachiales : son enseignement part d'un bilan neurologique structuré, drapeaux rouges compris, pour aboutir à des décisions de traitement assumées.

L'esprit critique comme méthode

Formé à la zététique à l'Université de Grenoble, il pousse les participants à interroger leurs certitudes et à repérer leurs biais. Son approche intègre le modèle biopsychosocial, les sciences de la douleur et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), avec un souci constant : communiquer sans nourrir l'effet nocebo et rendre le patient acteur de sa rééducation. Il collabore par ailleurs à l'application Kobus et au blog Kinéfact, et intervient chez KYMO Formation sur la prise en charge du système nerveux périphérique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Différencier les différentes atteintes de la région et objectiver une lésion des ischio-jambiers.
2. Maîtriser les principes de rééducation, de la phase aiguë au retour sur le terrain.
3. Construire une progression algorithmique fondée sur la physiopathologie.
4. Intégrer le retour au sport et la prévention dans le projet de soin du patient.
5. Gérer le risque : facteurs de risque, système complexe et éducation thérapeutique.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes

MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 16 heures (2 jours de 8 heures)

Accréditations : PQK ; QPP Th. manuelle ; QPP Kiné du sport

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Les horaires de formation sont informatifs : ils peuvent être différents de l'horaire définitif que vous retrouverez dans votre parcours de formation (cet horaire fait foi).

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
Jour 1				
8h30 – 8h45	Introduction et objectifs de la formation : présentation de l'ensemble des participants et de la formation.	Temps d'échange		Prise de parole du formateur et de chacun des stagiaires
8h45 – 9h00	Objectifs des stagiaires : connaître les attentes et connaissances de chacun vis-à-vis de la formation.	Temps d'échange		Analyse des pratiques professionnelles
9h00 – 10h00	Définitions, sémiologie, épidémiologie : vérifier la compréhension des prérequis.	Connaissances fondamentales, présentation orale		Analyse des connaissances
10h00 – 11h00	Tests cliniques et diagnostic différentiel : savoir différencier les différentes atteintes dans la zone et objectiver une lésion aux ischio-jambiers.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques (présentation et pratique)		Contrôle des séquences par le formateur
11h15 – 13h00	Principes de rééducation : présentation des éléments anatomiques.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques		Prise de parole du groupe sur la compréhension des concepts
13h00 – 14h00	Pause déjeuner			
14h00 – 15h00	Progression algorithmique : compréhension de la physiopathologie.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques		Retour de raisonnement clinique
15h15 – 18h00	De l'aigu vers le retour sur le terrain : approche centrée sur le patient et son environnement.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques		Vérification de la compréhension en fin de séquence par cas cliniques
Jour 2				
8h30 – 9h00	Évaluation clinique, présentation : retour sur les notions vues la veille.	Temps d'échange		
9h00 – 10h00	Warm-up : continuité de la pratique de la veille, pratiquer et intégrer des éléments importants à explorer dans la prise en charge.	Atelier pratique		Contrôle des séquences par le formateur
10h15 – 12h30	La notion de retour au sport et la prévention dans le monde du sport : projet de soin du patient, objectifs du kinésithérapeute.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques		Prise de parole du groupe sur la compréhension des concepts
13h00 – 14h00	Pause déjeuner			

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
14h00 – 14h30	Management du risque : propositions thérapeutiques basées sur le raisonnement clinique.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques		Prise de parole du groupe sur la compréhension des concepts
14h30 – 15h00	Facteurs de risque et système complexe : éducation thérapeutique.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques		Contrôle de la réalisation des séquences par le formateur
15h00 – 16h45	Sprint, exercices, charge, contexte et prévention : approche basée sur la prise de conscience.	Concepts basés sur les données scientifiques et ateliers pratiques		Contrôle de la réalisation des séquences par le formateur
17h00 – 18h00	Perspectives futures et mises en situation : approche basée sur les exercices et le ré-entraînement.	Concepts basés sur les données scientifiques, cas cliniques		Vérification de la compréhension en fin de séquence par cas cliniques
Total	**16 heures de formation**			