PROGRAMME 2026

CONTEXTE

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs, insuffisance de la coiffe : cette formation présente la physiopathologie, le bilan complet et l'ensemble des exercices rééducatifs fonctionnels et de renforcement pour traiter et prévenir les atteintes de l'épaule du sportif.

La gestion et la périodisation de la charge d'entraînement y sont prédominantes : l'objectif est d'élaborer des programmes de rééducation individualisés capables de créer des adaptations, puis de transformer ces adaptations en gains de tolérance et de capacité, jusqu'au retour à la performance. Ouverte aux kinésithérapeutes et aux préparateurs physiques.

PROFIL DU FORMATEUR

Mai-Linh Dovan est thérapeute du sport agréée au Canada, titulaire d'un baccalauréat en thérapie du sport et d'une maîtrise en sciences de l'exercice de l'Université Concordia. Elle cumule plus de vingt ans de pratique en réadaptation clinique et en préparation physique.

Son approche intègre la réadaptation directement dans une programmation d'entraînement structurée, plutôt que d'en faire deux mondes séparés. Elle l'a éprouvée auprès de profils très variés : bodybuilders, powerlifters, athlètes de CrossFit et sportifs de toutes disciplines blessés ou douloureux.

Elle a fondé Rehab-U (Movement and Performance Therapy), qui forme entraîneurs et professionnels de la santé au Canada et à l'étranger. C'est cette vision d'une réadaptation pensée comme un entraînement qu'elle transmet chez KYMO Formation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Mettre en place un programme de rééducation structuré et individualisé, à l'aide d'un bilan clinique et fonctionnel précis.
2. Concevoir une planification progressive, du début de la prise en charge jusqu'à la reprise d'une activité de loisir, sportive ou professionnelle.
3. Sélectionner les exercices d'auto-rééducation en fonction de l'atteinte de la coiffe et des désadaptations fonctionnelles identifiées.
4. Maîtriser les différentes modalités de réathlétisation de l'épaule.
5. Acquérir les bases théoriques nécessaires à la compréhension des facteurs biomécaniques qui favorisent les tendinopathies de l'épaule chez les sportifs.
6. Gérer la progression, la continuité et l'adaptation du patient par la charge d'entraînement.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Cette action de formation est ouverte en priorité aux professionnels de santé (kinésithérapeutes, ostéopathes) et aux préparateurs physiques qui prennent en charge des patients sportifs atteints de pathologies de l'épaule.

PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 12 heures (2 jours de 6 heures, hors pauses) [À CONFIRMER : les durées annoncées par séquence totalisent 13 heures]

Accréditations : PQK ; QPP Th. manuelle

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 – 9h00	Arrivée des participants.			
9h00 – 10h15	Séquence 1 : physiopathologie et exigences spécifiques de l'épaule du sportif. Anatomie et fonction de la coiffe des rotateurs. Tendinopathie de la coiffe des rotateurs. Physiopathologie du syndrome d'accrochage. Physiopathologie de l'instabilité. Exigences spécifiques pour l'entraînement en salle et pour l'environnement sportif dynamique.	Théorie : support diaporama et vidéos	Diaporama projeté, vidéos pédagogiques	QCM de fin de formation
10h15 – 10h30	Pause			
10h30 – 11h00	Séquence 2.1 : évaluation articulaire fonctionnelle. Test d'élévation bilatérale des épaules, observation du rythme scapulo-huméral, test d'Apley scratch, test de rotation du tronc en position assise.	Présentation pratique des techniques par la formatrice, puis application pratique par binôme de 2 stagiaires	Tables de pratique (1 table pour 2 participants)	Mise en situation pratique et QCM de fin de formation
11h00 – 11h30	Séquence 2.2 : évaluation clinique de la fonction scapulaire. Test de rétraction scapulaire, test d'assistance scapulaire.	Présentation pratique des techniques par la formatrice, puis application pratique par binôme de 2 stagiaires	Tables de pratique (1 table pour 2 participants)	Mise en situation pratique et QCM de fin de formation
11h30 – 12h00	Séquence 2.3 : évaluation fonctionnelle, capacité de dissociation. Test 90-90 de l'épaule, test de rotation thoracique et contre-rotation cervicale.	Présentation pratique des techniques par la formatrice, puis application pratique par binôme de 2 stagiaires	Tables de pratique (1 table pour 2 participants)	Mise en situation pratique et QCM de fin de formation
12h00 – 12h30	Séquence 2.4 : évaluation clinique de la coiffe des rotateurs. Test de Hawkins-Kennedy (accrochage), test de recentrage de Jobe (instabilité), test « empty can » de Jobe (supra-épineux), test de Gerber (sous-scapulaire), test de rotation externe à 0 degré d'abduction (infra-épineux), test de Hornblower (petit rond).	Présentation pratique des techniques par la formatrice, puis application pratique par binôme de 2 stagiaires	Tables de pratique (1 table pour 2 participants)	Mise en situation pratique et QCM de fin de formation

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
12h30 – 14h00	Pause déjeuner			
14h00 – 15h00	Séquence 3 : la stratégie thérapeutique. Synthèse du bilan et raisonnement clinique. L'impression clinique et le diagnostic fonctionnel. Le continuum mobilité-stabilité. Objectifs des exercices de mobilisation et d'activation.	Théorie : support diaporama et tableaux explicatifs	Diaporama projeté	QCM de fin de formation
15h00 – 15h30	Séquence 4.1 : exercices d'auto-relâchement pour la levée des tensions musculaires du grand dorsal, du grand pectoral, du petit pectoral et de la face postérieure de l'épaule.	Présentation pratique des exercices par la formatrice, puis application pratique par binôme de 2 stagiaires	Tables de pratique, matériel d'auto-relâchement	QCM de fin de formation
15h30 – 15h45	Pause			
15h45 – 16h15	Séquence 4.2 : exercices d'auto-mobilisation pour les restrictions articulaires de l'articulation gléno-humérale et pour l'instabilité de l'articulation gléno-humérale.	Présentation pratique des exercices par la formatrice, puis application pratique par binôme de 2 stagiaires	Tables de pratique	QCM de fin de formation
16h15 – 17h00	Séquence 4.3 : exercices d'activation musculaire pour traiter l'inhibition des muscles de la coiffe des rotateurs, restaurer les couples de force scapulo-thoraciques, et progressions des exercices d'auto-rééducation pour rétablir la stabilité fonctionnelle et le contrôle neuromusculaire réactif.	Présentation pratique des exercices par la formatrice, puis application pratique par binôme de 2 stagiaires	Tables de pratique	QCM de fin de formation
Sous-total	6 heures de formation, hors pauses			
Jour 2				
9h00 – 9h30	Séquence 5 : gestion de la charge mécanique en réathlétisation. Stimulus mécanique et surcharge des tissus en voie de guérison. La charge d'entraînement : définition et manipulation. Comprendre les qualités de la force. Méthodes d'entraînement appliquées en réathlétisation.	Théorie : support diaporama	Diaporama projeté	QCM de fin de formation
9h30 – 10h30	Séquence 6 : conception de programmes d'auto-rééducation. Éducation du patient. Séquençage mobilisation, activation, intégration. Phases I à IV, de la réparation et l'accumulation au remodelage et à l'intensification, jusqu'à la conversion vers les exigences spécifiques de l'épaule du sportif.	Théorie : support diaporama	Diaporama projeté	QCM de fin de formation
10h30 – 10h45	Pause			
10h45 – 11h15	Séquence 7.1 : théorie, la différenciation des exercices selon l'atteinte des différents muscles de la coiffe des rotateurs.	Théorie : support diaporama	Diaporama projeté	QCM de fin de formation

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
11h15 – 12h30	Séquence 7.2 : réathlétisation phase I. Méthodes en isométrie : positions et exercices spécifiques. Méthodes excentriques et concentriques en hypertrophie : positions et exercices spécifiques.	Présentation pratique par la formatrice, puis application par chaque stagiaire sur lui-même	Matériel de renforcement, tenue de sport pour les stagiaires	Mise en situation pratique et QCM de fin de formation
12h30 – 14h00	Pause déjeuner			
14h00 – 15h30	Séquence 7.3 : réathlétisation phase II. Méthodes excentriques et concentriques en hypertrophie fonctionnelle : positions et exercices spécifiques.	Présentation pratique par la formatrice, puis application par chaque stagiaire sur lui-même	Matériel de renforcement, tenue de sport pour les stagiaires	Mise en situation pratique et QCM de fin de formation
15h30 – 15h45	Pause			
15h45 – 16h30	Séquence 7.4 : réathlétisation phases III et IV. Méthodes excentriques et concentriques en force spécifique. Méthodes balistiques et pliométriques pour l'efficacité de la séparation hanche-épaule dans le contexte sportif.	Présentation pratique par la formatrice, puis application par chaque stagiaire sur lui-même	Matériel de renforcement, tenue de sport pour les stagiaires	Mise en situation pratique et QCM de fin de formation
16h30 – 17h00	Séquence 8 : évaluation des acquis de la formation. QCM de 20 questions portant sur tout le contenu théorique et pratique.	QCM de 20 questions	Questionnaire QCM	Correction commentée du QCM par la formatrice
Sous-total	6 heures de formation, hors pauses			
Total	**12 heures de formation, hors pauses**			