

Réathlétisation de l'épaule du sportif

Mai-Linh Dovan

PUBLIC CIBLE: Cette action de formation est ouverte en priorité aux professionnels de santé (kinésithérapeute, ostéopathe) et préparateurs physique 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

PRÉSENTATION: Cette formation « Tendinopathie de l'épaule: évaluation, rééducation et autonomisation du sportif» vous présente la physiopathologie, le bilan complet et l'ensemble des exercices rééducatifs fonctionnels et des exercices de renforcement dans le but de traiter et prévenir la tendinopathie de l'épaule du sportif (tendinopathie du supra épineux, tendinopathie du sous scapulaire, tendinopathie de l'infra épineux, insuffisance de la coiffe).

Les notions théoriques et pratiques de gestion et de périodisation de la charge d'entraînement sont prédominants dans cette formation, dont l'objet est l'élaboration de programmes de rééducation individualisés susceptibles de créer des adaptations et de transformer ces adaptations en améliorations de la tolérance et de la capacité.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES: Cette formation vous permettra d'acquérir les bases théoriques nécessaires à la compréhension des facteurs biomécaniques qui favorisent les tendinopathies de l'épaule chez les sportifs. À l'aide d'un bilan clinique et fonctionnel précis basé sur les données récentes de la science, elle vous permettra de mettre en place un programme de rééducation structuré et individualisé.

À l'aide du modèle de gestion de la douleur, modèle systématiquement utilisé dans la littérature comme ligne directrice pour gérer la continuité de l'activité pendant la rééducation des tendinopathies, vous serez également en mesure de concevoir une planification progressive depuis le début de la prise en charge jusqu'à la reprise d'une activité physique de loisir, sportive ou professionnelle.

PROGRAMME:

Cette formation comprend les 8 séquences suivantes :

- Séquence 1 : PHYSIOPATHOLOGIE & EXIGENCES SPÉCIFIQUES DE L'ÉPAULE DU SPORTIF
- Séquence 2 : BILAN FONCTIONNEL DE L'ÉPAULE
- Séquence 3 : STRATÉGIE THÉRAPEUTIQUE
- Séquence 4 : AUTO-RÉÉDUCATION DE L'ÉPAULE
- Séquence 5 : GESTION DE LA CHARGE MÉCANIQUE EN RÉATHLÉTISATION
- Séquence 6 : CONCEPTION DE PROGRAMMES D'AUTO-RÉÉDUCATION
- Séquence 7 : RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE
- Séquence 8 : ÉVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION

Horaire	Titre de la séance	Contenu
1ère journée		
8h30	Arrivée des participants	
8h45	EVALUATION	
9h	SÉQUENCE 1 : PHYSIOPATHOLOGIE & EXIGENCES SPÉCIFIQUES DE L'ÉPAULE DU SPORTIF	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Exigences spécifiques pour l'environnement sportif dynamique
10h15	PAUSE	
10h30	SÉQUENCE 2 : BILAN FONCTIONNEL DE L'ÉPAULE Séquence 2.1 : Évaluation articulaire fonctionnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Test d'élévation bilatérale des épaules • Observation du rythme scapulo huméral • Test de d'Apley scratch • Test de rotation du tronc en position assise
11h	Séquence 2.2 : L'évaluation clinique de la fonction scapulaire	<ul style="list-style-type: none"> • Test de rétraction scapulaire • Test d'assistance scapulaire
11h30	Séquence 2.3 : Évaluation fonctionnelle – capacité de dissociation	<ul style="list-style-type: none"> • Test 90-90 de l'épaule • Test de rotation thoracique - contre rotation cervicale
12h30	PAUSE DEJEUNER	•
14h00	SÉQUENCE 3 : LA STRATÉGIE THÉRAPEUTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Synthèse du bilan et raisonnement clinique • L'impression clinique et le diagnostic fonctionnel • Le continuum mobilité-stabilité • Objectifs des exercices de mobilisation • Objectifs des exercices d'activation
15h00	SÉQUENCE 4 : AUTO- RÉÉDUCATION DE L'ÉPAULE Séquence 4.1 : Exercices d'auto- relâchement pour la levée des tensions musculaires	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'auto-relâchement pour la levée des tensions musculaires du grand dorsal • Exercices d'auto-relâchement pour la levée des tensions musculaires du grand pectoral • Exercices d'auto-relâchement pour la levée des tensions musculaires du petit pectoral • Exercices d'auto-relâchement pour la levée des tensions musculaires de la face postérieure de l'épaule
15h30	PAUSE	

15h45	Séquence 4.2 : Exercices d'auto-mobilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'auto-mobilisation pour les restrictions articulaires de l'articulation gléno humérale • Exercices d'auto-mobilisation pour l'instabilité de l'articulation gléno humérale
16h30	Séquence 4.3 : Exercices d'activation musculaire	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'activation musculaire pour traiter l'inhibition des muscles de la coiffe des rotateurs • Exercices d'activation musculaire pour restaurer les couples de force scapulo thoraciques • Progressions des exercices d'auto-rééducation pour rétablir la stabilité fonctionnelle et le contrôle neuromusculaire réactif
17h30	Fin de la 1 ^{ère} journée	
2^{ème} journée		
9h00	SÉQUENCE 5 : GESTION DE LA CHARGE MÉCANIQUE EN RÉATHLÉTISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulus mécanique – surcharger les tissus en voie de guérison • La charge d'entraînement – définition et manipulation • Comprendre les qualités de la force • Méthodes d'entraînement appliquées en réathlétisation
9h30	SÉQUENCE 6 : CONCEPTION DE PROGRAMMES D'AUTO-RÉÉDUCATION	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation – Activation – Intégration : séquençage du programme d'auto-rééducation • Éducation du patient • Phase I Réparation – Accumulation : guérison des tissus et restauration du mouvement fonctionnel • Phase II Réparation – Accumulation : augmentation de la tolérance et de la capacité de travail • Phase III Remodelage – Intensification : augmentation de la force • Phase IV Remodelage – Intensification : conversion vers les exigences spécifiques de l'épaule du sportif
10h30	Pause	
10h45	SÉQUENCE 7 : RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE Séquence 7.1 : THÉORIE : La différentiation des exercices selon l'atteinte des différents muscles de la coiffe des rotateurs	
11h15	Séquence 7.2 : Réathlétisation Phase I	<ul style="list-style-type: none"> • Méthodes en isométrie : positions et exercices spécifiques

		<ul style="list-style-type: none"> Méthodes excentriques et concentriques en hypertrophie : positions et exercices spécifiques.
12h30	Pause déjeuner	
14h00	SÉQUENCE 7 : RÉATHLÉTISATION DE L'ÉPAULE (SUITE) Séquence 7.3 : Réathlétisation Phase II	Méthodes excentriques et concentriques en hypertrophie fonctionnelle : positions et exercices spécifiques
15h30	Pause	
15h45	Séquence 7.4 : Réathlétisation Phase III et IVt	<ul style="list-style-type: none"> Méthodes excentriques et concentriques en force spécifique : positions et exercices spécifiques Méthodes balistiques et pliométriques pour l'efficacité de la séparation hanche-épaule dans le contexte sportif
17h00	SÉQUENCE 8 : ÉVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION : QCM	
17h30	Fin du 2 ^{ème} jour	

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES:

Cette formation sur la rééducation de l'épaule est dispensée par Mai-Linh Dovan, thérapeute du sport agréée au Canada, détentrice d'une Maîtrise en sciences de l'exercice, chargée de cours à l'Université du Québec à Trois-Rivières dans le programme de thérapie du sport. Elle est documentée par des publications récentes et illustrée par des vidéos pédagogiques pour une meilleure compréhension de l'apprenant.