

LA REATHLETISATION DU GENOU OPTIMISER LE RETOUR AU SPORT

Module 2

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



A – Programme détaillé

DUREE

Deux jours en présentiel :

- 1 heure d'évaluation des pratiques
- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

ENSEIGNANTS

Pierre CHAMBAT – Chirurgien orthopédique
Grégory VIGNE – Préparateur physique
Damien DRICOT – Masseur-Kinésithérapeute

Pré-requis : ce module nécessite d'avoir validé la participation au module 1.

1) OBJECTIFS

Généraux :

L'intention générale du projet, du point de vue de la pratique libérale et institutionnelle est, pour le kinésithérapeute formé :

- d'acquérir ou de perfectionner les techniques de réathlétisation du genou dans les suites traumatiques ou post opératoires, afin d'optimiser le retour au sport et prévenir les récurrences,
- de l'amener à mobiliser, en situation de soins, différents savoirs et capacités conformes aux données actuelles de la science et aux publications et recommandations de l'HAS :
- savoir de connaissances ;
- savoir de techniques pratiques ;
- savoir-faire opérationnel ;
- savoir relationnel.

Par ailleurs, sensibiliser le professionnel au contexte socio-économique de la santé afin qu'il intègre l'aspect économique dans sa réflexion au quotidien lors des prises en charge des patients.

Spécifiques :

En apportant au professionnel :

- Une vision précise de la stratégie de planification d'une réathlétisation
- L'ensemble des outils nécessaires à la réalisation des séances dans toutes leurs composantes
- Le contenu d'un module de 12 séances de réathlétisation, pour les sportifs amateurs et avec un focus sur les apports supplémentaires pour des sportifs de haut niveau.

2) RESUME

Premier jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h30

- Restitution des grilles EPP1 et tour de table

CHAPITRE 8 : Apport Théorique

- 8.1 Introduction
- 8.2 Planification de la réathlétisation
- 8.3 Le travail de proprioception
- 8.4 Le travail de coordination
- 8.5 Le travail de force

CHAPITRE 9 : Boîtes à outils d'exercices de réathlétisation

- 9.1 Exercices de proprioception
- 9.2 Exercices de coordination
- 9.3 Exercices de force

CHAPITRE 10 : Exercices de mise en pratique

- 10.1 Explication du contexte
- 10.2 Mises en situation
- 10.3 Animation de séance
- 10.4 De briefing de séance

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h30

CHAPITRE 11 : Planification type

- 11.1 *Planification chez le sportif amateur : protocole de 12 séances*
- 11.2 *Adaptations chez le sportif de haut niveau : protocole de 12 séances et plus*

CHAPITRE 12 : Evaluation des acquis de la formation

- Synthèse – préparation EPP2

3) MÉTHODOLOGIES :

- Analyse des pratiques par grille EPP pré formation
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant des échanges de 30 minutes sur les résultats des grilles pré-formation, d'un face à face pédagogique de 14h d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les EPP et d'une préparation de 30 minutes des EPP post formation
- Analyse des pratiques par EPP post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique.

B – Méthodes pédagogiques mises en oeuvre

Les différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- EPP pré et post formation présentielle
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance

D – Référence recommandation bibliographie

Isokinetic profile in female athletes with and without patellofemoral pain syndrome after anterior cruciate ligament reconstruction.

Le Guen M, Monnot D, Rogowski I, Vigne G, Sevrez V.

Comput Methods Biomech Biomed Engin. 2015;18 Suppl 1:1948-9. doi: 10.1080/10255842.2015.1069623. Epub 2015 Aug 14. No abstract available.

PMID:

26274876

Physical outcome in a successful Italian Serie A soccer team over three consecutive seasons.

Vigne G, Dellal A, Gaudino C, Chamari K, Rogowski I, Alloatti G, Wong PD, Owen A, Hautier C.

J Strength Cond Res. 2013 May;27(5):1400-6. doi:

10.1519/JSC.0b013e3182679382.

PMID:

22820208

Activity profile in elite Italian soccer team.

Vigne G, Gaudino C, Rogowski I, Alloatti G, Hautier C.

Int J Sports Med. 2010 May;31(5):304-10. doi: 10.1055/s-0030-1248320. Epub 2010 Mar 18.

PMID:

20301042

E – Grille d'évaluation des pratiques professionnelles

Cf pages suivantes

| | | | | |
|-------|---------|-----------|--------|--------------|
| Nom : | Phase : | Patient : | Date : | Formulaire : |
|-------|---------|-----------|--------|--------------|

Vous devez cocher une case en face de chacune des propositions faites dans ce document, en fonction de vos connaissances actuelles :

- O = OUI, la réponse est conforme

- N = NON, la réponse est non conforme

- NC = non concerné, ne pas cocher (valide une réponse fausse)

Vous n'avez pas eu de patient au cours des 2 derniers mois, ou vous n'avez pas d'expérience pour cette pathologie : répondez quand même par OUI ou NON en fonction de vos connaissances actuelles.

| | OUI | NON | NC |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 - Selon Zatziorski les deux manières de développer la force sont avec charge maximale et avec charge non maximale | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 - Le but du travail à charge non maximale est de faire des efforts répétés jusqu'à la fatigue ou des efforts dynamiques à vitesse maximale | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 - Selon Santana, il y a 2 catégories de forces recensées : force absolue et force relative | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 - On parle de force maximale quand on attend environ 85% du maximum de la force | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05 - Favoriser la stimulation des fibres rapides fait-elle partie de la composante principale des 1ères séances | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | OUI | NON | NC |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 06 - Lors d'une réception de saut avec amortissement on subit 5 à 6 fois le poids de corps | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07 - Le travail pliométrique vertical intervient-il avant le travail de proprioception ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08 - Le mode de contraction qui doit être privilégié en début de renforcement musculaire est le mode concentrique | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09 - Les 5 paramètres à définir lors d'une séance de force : la charge, le nb de répétitions, le nb de séries, le temps de récupération, la vitesse d'exécution | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 - Une séance d'hypertrophie correspond à un travail à environ 75% du maximum de la force | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |