

Ann Cools, PT, PhD & Frederik Johansson PT, PhD

## L'épaule en médecine du sport.

### Programme

**Titre de la formation : « L'Epaule en médecine du sport : Prévention des blessures, retour au sport après blessure et entraînement à la haute performance »**

**Intervenant :** Ann Cools & Frederik Johansson

### **Public concerné, particularités et copyright**

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état. Les participants doivent maîtriser les connaissances basiques dans la rééducation de l'épaule tel que le raisonnement clinique, l'examen clinique, interprétation des imageries, la prescription d'exercice, l'utilisation d'outils de mesure courant (scores, mesures objectives...) et l'interprétation critique de protocole de rééducation classique en kinésithérapie de l'épaule.

La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Le nombre maximum de participants est de 35 personnes (minimum de 15).

### **Objectifs de la formation :**

- Discuter des modèles récents de prévention des blessures et le retour au jeu en se basant sur les preuves scientifiques et les consensus d'experts.
- Discuter des adaptations spécifiques aux sports chez les athlètes de haut niveau (lanceurs, nageurs, gymnastes, hockey sur gazon, joueurs de tennis etc...) et traduire ce savoir en prévention des blessures et décisions de retour au sport.

- Améliorer les connaissances sur le rôle des capacités physiques et de la chaîne cinétique dans la performance des athlètes de haut niveau.
- Apprendre à intégrer des exercices de haute performance dans le programme d'entraînement des athlètes adolescent de haut niveau.

### **Compétences visées :**

- Appliquer un programme de prévention ou de retour au jeu aux athlètes susceptibles de présenter des blessures d'épaule.
- Réaliser, analyser de façon critique et interpréter les résultats de tests fonctionnels de l'épaule en prévention ou en retour au sport.
- Comprendre les adaptations structurelles et fonctionnelles spécifiques dans une variété de sports (tennis, hockey sur gazon, gymnastique...)
- Comprendre les facteurs de risques chez les athlètes de haut niveau et incorporer cela dans l'évaluation clinique.
- Appliquer, évaluer les effets et progresser de manière raisonnée un programme de prévention des blessures.
- Évaluer cliniquement la chaîne cinétique et les capacités physiques générales de l'athlète et écrire un programme d'entraînement à la haute performance de manière appropriée.

### **Moyen et support pédagogique :**

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examen, bandes élastiques, haltères, tape...)

### **Évaluation et certificat de la participation à la formation :**

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours. La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

**Durée de la formation :** 14H00

***Déroulé de la formation :***

**Jour 1 : Prévention des blessures : Principes généraux et évaluation**

9h-10h45 : Modèles de programmes de prévention des blessures et retour au sport : Comment pouvons-nous les utiliser en pratique ? (Ann Cools) :

Discussion des modèles « risque de blessure », « prévention des blessure », « décision de retour au sport » en se basant sur la littérature et une session critique évaluant les publications actuelles en utilisant le cycle PDCA (Plan-Do-Check-Act)

10h45-11h : Pause

11h-12h30 : Screening préventif et examen de l'épaule des sportifs de lancer

Session pratique interactive sur l'examen de l'athlète de sport de lancer incluant des tests fonctionnels de performance (tests de terrain), discussion sur les valeurs de références et les critères de retour au sport.

12h30-13h30 : Pause

13h30-15h15 : L'épaule chez les joueurs de tennis adolescent de haut niveau : considérations particulières (Frederik Johansson)

Résultats d'IRM chez les joueurs de tennis de haut niveau sains, le rôle du mécanisme de décélération, exercices excentriques de décélération.

15h15-15h30 : Pause

15h30-17h : Évaluation des capacités physiques et de la chaîne cinétique chez les sportifs de haut niveau : Que nous dit notre expérience clinique ? (Frederik Johansson)

Testing physique chez les athlètes de haut niveau, screening du système musculo squelettique, utiliser les FMS et les tests de haute performance.

## **Jour 2 : Douleurs d'épaule chez les sportifs lanceurs : Facteurs de risques et programmes préventifs.**

9h-10h45 : Facteurs de risques pour les douleurs d'épaule dans les sports de lancer : De l'épaule à la chaîne cinétique (Ann Cools).

Analyse des FR pour les douleurs d'épaule dans différentes disciplines sportives (tennis, handball, volley ball...) : Qu'est-ce que nous dit la science et que nous apporte l'expérience clinique en plus ?

10h45-11h : Pause

11h-12h30 : Implémenter un programme de prévention des blessures dans les sports de lancer.

Exercices spécifiques de haut niveau pour les athlètes impliqués dans différentes disciplines.

12h30-13h30 : Pause

13h30-15h15 : Entraînement haute performance chez le joueur de tennis adolescent de haut niveau : Sur quoi doit se porter notre attention ? (Frederik Johansson)

Exercices de prévention chez ces joueurs, entraînement du tout le corps, force du tronc en entraînement, mobilité et stabilité de la hanche, renforcement général.

15h15-15h30 : Pause

15h30-17h : Tout le monde devrait squatter ! Session pratique ! (Frederik Johansson)

Progression de squat de la phase précoce de la rééducation à l'entraînement haute performance.