



PROGRAMME
Blessure de l'épaule du
sportif : de l'évaluation à la
performance

E-learning : Anatomie & épidémiologie

JOUR 1

9h – 9h30

Accueil, présentation des participants

Questionnaire sur le pré-requis & correction

9h30-10h30

▪ Introduction

- Biomécanique du lancer & chaîne cinétiques
- Raisonnement clinique

10h45- 12h45

▪ Blessures liées au sport

- Pathologies de surcharge (cluster tests + modif symptômes)
- L'épaule traumatique (descriptif)
- L'épaule neurologique et traumatique micro-traumatique
- Cas cliniques autour du bilan et de l'examen clinique.

PAUSE DÉJEUNER

13h45 – 15h45

▪ Évaluation de l'épaule du sportif

- Amplitudes & prise en charge du GIRD
- Évaluation de la force & ratios de force
- Test fonctionnels de terrains
- Questionnaires d'évaluation

16h - 17h00

- Screening des chaînes cinétiques

17h – 17h30

- Introduction à la notion et l'importance du neurodynamisme
- Screening problèmes d'origine cervicogénique vs d'épaule

JOUR 2

8h30 : Accueil des participants, questions de la veille

8h45 – 10h15

▪ Prise en charge de l'instabilité antérieure :

- Mécanismes lésionnels, lésions associées, récurrences
- Traitements et choix du traitement
- Principes de rééducation

10h30-12h00

- Phase de rééducation et post-opératoire
- Enrichir sa base de données d'exercices

12h00-12h45

- Cas cliniques en groupe

PAUSE DÉJEUNER

13h45- 15h30

■ Prescription d'exercices

- Objectifs et modalités des exercices
- Exercices : du renforcement à la performance (pratique)

15h45-17h00

■ Mécanisme des blessures, RTP & prévention

- Mécanismes des blessures
- Concept du "*Return to play*"
- Les programmes de prévention et leurs limites

17h30-18h00

- Cas cliniques en groupes
- Questions