



## SAS PAPL FORMATION

SIRET : 809.202.179.000.28  
NAF : 8559A  
Enregistré sous le n° de formateur : 82.69.137.39.69  
« cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

📍 84, rue Chevreul - 69007 LYON  
☎️ 04.37.43.16.21  
@ formation@paplformation-kine.fr

### PROGRAMME DE FORMATION

## PRISE EN CHARGE DE LA LESION DU LIGAMENT CROISE ET DES TENDINOPATHIES DU MEMBRE INFERIEUR

### **Intervenant : Maxime GASPAR**

Masseur kinésithérapeute DE spécificité du sport. Travail à la Fédération Française de Football

**Prérequis pour participer :** masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

### **Objectifs pédagogiques :**

- Maîtriser des pathologies fréquentes chez le sportif (tendinopathies du membre inférieur et lésion du ligament croisé antérieur du genou) ;
- Être au courant des dernières avancées scientifiques sur ces thématiques ;
- Avoir une prise en charge fondée sur les preuves dans le traitement de ces pathologies.

### **Résumé :**

Le MK-DE a un rôle central et déterminant pour permettre aux sportifs de retourner le plus rapidement possible, à leur activité physique, c'est-à-dire en limitant le risque de récurrence ou de rechute. Cette formation s'intègre complètement dans ce contexte. L'objectif étant, dans un premier temps, de permettre aux masseurs-kinésithérapeutes d'approfondir leurs connaissances sur les bases fondamentales des pathologies les plus fréquentes du sportif (anatomie, classification, facteurs de risques, épidémiologie...)

Puis d'être capable de réaliser un bilan complet, selon des données objectives, dans chacune des pathologies étudiées. Tout cela dans le but d'établir une synthèse clinique avant de mettre en application une rééducation progressive et une auto-rééducation individualisée dans une démarche EBP.

### **Contexte et problématique :**

La prise en charge des tendinopathies et de la rupture du ligament croisé sont des prises en charge longues souvent semées d'embûches. Comment optimiser la prise en charge de ces pathologies, permettre au patient de revenir à son activité et limiter le risque de récurrence ? C'est l'ambition de cette formation en s'appuyant sur une démarche EBP.

### Objectifs pédagogiques détaillés :

- Connaître les mécanismes physiologiques des tendinopathies (théorie du Donuts, modèle de Cook...);
- Connaître les différents protocoles de rééducation des tendinopathies ;
- Pouvoir transmettre au patient les éléments essentiels d'éducation ;
- Connaître les différents types de chirurgie du LCA ;
- Connaître les critères de retour au Sport ;
- Maitriser les différentes étapes de la rééducation post lésion LCA.

**Programme détaillé :** 2 jours (14h) – 9h / 17h30

### JOUR 1 – 7h

<b>Horaires</b>	<b>9h-9h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Accueil des stagiaires État des connaissances avant la formation, études groupées du quizz à l'oral Analyse des articles mis à disposition des stagiaires
<b>Objectifs</b>	Actualisation des connaissances et remise en cause Mise en place des bases anatomiques et pathologiques
<b>Horaires</b>	<b>9h30-10h</b>
<b>Sujets traités</b>	Rappels anatomique & biomécanique
<b>Objectifs</b>	Maitriser la biomécanique du LCA et l'impact sur la vie quotidienne
<b>Horaires</b>	<b>10h-10h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Morpho palpation du genou
<b>Objectifs</b>	Savoir reconnaître et palper les différentes structures autour du genou
<b>Horaires</b>	<b>10h30-11h</b>
<b>Sujets traités</b>	Le suivi de la rééducation critère
<b>Objectifs</b>	Connaître les complications à court, moyen et long termes
<b>Horaires</b>	<b>11h-11h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Les différents types de traitement : fonctionnels, kiné, chirurgicaux
<b>Objectifs</b>	Connaître les principes du traitement chirurgical & kiné
<b>Horaires</b>	<b>11h30-12h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Pratique phase aigue Lever de sidération, Éveil quadriceps, point moteur électro
<b>Objectifs</b>	Maitriser les applications kiné en aigue

### Pause déjeuner – 1h30

<b>Horaires</b>	<b>14h-14h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Intensification rééducation & réathlétisation
<b>Objectifs</b>	Être capable de faire évoluer son patient jusqu'à la phase pré-reprise du sport autonomisation du patient
<b>Horaires</b>	<b>14h30-15h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Pratique intensification Renforcement musculaire et réathlétisation
<b>Objectifs</b>	Mettre en application les éléments théoriques

<b>Horaires</b>	<b>15h30-16h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Le retour au sport & prévention
<b>Objectifs</b>	Connaître les critères validés pour le retour au sport
<b>Horaires</b>	<b>16h30-17h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Pratique du retour au sport Etude de cas cliniques : rupture de LCA
<b>Objectifs</b>	Mettre en pratique les différents tests de retour au sport

## JOUR 2 – 7h

<b>Horaires</b>	<b>9h-9h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Physiologie de la douleur tendineuse
<b>Objectifs</b>	Connaître les différentes théories (modèle Cook, Donuts, Iceberg...)
<b>Horaires</b>	<b>9h30-10h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Le Bilan de la tendinopathie
<b>Objectifs</b>	Connaître et maîtriser les items de bilan
<b>Horaires</b>	<b>10h30-11h15</b>
<b>Sujets traités</b>	Pratique du bilan de la tendinopathie
<b>Objectifs</b>	Mettre en pratique le bilan au travers de jeu de rôle
<b>Horaires</b>	<b>11h15-11h45</b>
<b>Sujets traités</b>	Rééducation : thérapie manuelle & adjuvants
<b>Objectifs</b>	Savoir poser un tape, technique de thérapie manuelle
<b>Horaires</b>	<b>11h45-12h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Pratique thérapie manuelle & adjuvants
<b>Objectifs</b>	Mise en pratique de la théorie par binôme

### Pause déjeuner – 1h30

<b>Horaires</b>	<b>14h-14h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Les traitements actifs des tendinopathies : auto-rééducation
<b>Objectifs</b>	Connaître l'historique et les différents protocoles de travail actif
<b>Horaires</b>	<b>14h30-15h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Mise en pratique des traitements actifs : base de l'autonomisation
<b>Objectifs</b>	Pratiquer les protocoles Alfredson, Cook, Silbernagel
<b>Horaires</b>	<b>15h30-17h</b>
<b>Sujets traités</b>	Cas cliniques de tendinopathie d'Achille
<b>Objectifs</b>	Savoir adapter en fonction de cas clinique
<b>Horaires</b>	<b>17h-17h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Tour de table sur la formation et sur le dossier patient Proposition d'une démarche thérapeutique basé sur des preuves Synthèse de l'enseignant sur le sujet
<b>Objectifs</b>	Piste d'amélioration pour le futur Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis

**Financement :** programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552325047) ou FIF PL.

**Modalités d'évaluation :** évaluation des connaissances par QCM pré et post stage.

**Livret d'accueil & règlement intérieur PAPL :** [https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret\\_accueil-PAPL\\_Formation.pdf](https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret_accueil-PAPL_Formation.pdf)

**Contact :** 04 37 43 84 55 – formation@paplformation-kine.fr