



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

TECHNIQUES MUSCULAIRES (TRIGGERS POINTS ET TECHNIQUES MYOTENSIVES) DANS LES PATHOLOGIES AIGUES SPORTIVES

Intervenant : M. Vincent JACQUEMIN

Masseur-Kinésithérapeute DE, ostéopathe DO, formateur professionnel depuis 2011 en techniques musculaires, enseignant à l'IFMK SAINT-MICHEL de Saint-Etienne depuis 2005.

Prérequis pour participer : masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

Objectifs pédagogiques :

- Acquisition du diagnostic et du traitement des douleurs myofasciales en aigue.
- Prise en charge rapide des pathologies traumatiques entraînant des douleurs myofasciales

Résumé :

A partir d'une évaluation, d'une technique palpatoire et des tests de mise en tension musculaire en excentrique, nous réalisons un diagnostic. Le traitement immédiat est l'association de techniques thérapeutiques inspiré de Travell & Simons avec techniques manuelles ponctuelles, techniques myotensives et dry needling si possible. Application en immédiat y compris sur le terrain. Indications et contre-indications.

Indications très larges mais contre-indications précises.

Contexte et problématique :

Nous avons opté pour une méthode pédagogique interactive permettant aux MKDE d'aborder la démarche clinique de première intention en Urgence et en l'absence de consultation médicale au préalable.

Objectifs pédagogiques détaillés :

Déterminer un raisonnement clinique dans les pathologies sportives immédiates :

- Démarche diagnostic de première intention (diagnostic d'exclusion médical et diagnostic d'inclusion)
- Objectif et principe du traitement manuel
- Description et pratique des techniques
- Conseils et Auto-exercices

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

JOUR 1 – 7h

Horaires	9h-12h
Sujets traités	Accueil des stagiaires. État des connaissances avant la formation. Évaluation de la douleur aigue. Indications très larges, contre-indications. Place des agents physique dans l'urgence. Complications possibles et preuves scientifiques démarche diagnostique.
Objectifs	Actualisation des connaissances et remise en cause

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	13h30-15h
Sujets traités	Diagnostic et traitement myotensif et repérage du rachis cervical (sub occipitaux, élévateur de la scapula, scalène). Diagnostic et traitement myotensif et repérage du rachis dorsal (trapèze, rhomboïde, grand dorsal, les dentelés, pectoraux)
Objectifs	Formation cognitive ou continue : savoir-faire et savoir être Apport de connaissances Acquisition et actualisation de l'anatomie palpatoire Acquisition des batteries de tests diagnostic (clusters)
Horaires	15h30-17h30
Sujets traités	Diagnostic et traitement myotensif et repérage du rachis lombaire (masse sacro épineuse, transversaire épineux,)
Objectifs	

JOUR 2 – 7h

Horaires	9h-12h
Sujets traités	Technique pour les muscles principaux du membre supérieur (épitrochleens, épicondyliens, biceps, brachio-radial, muscles court abducteur 1, supra épineux, infra épineux, deltoïde)
Objectifs	Acquisitions de la technique de massage et d'étirement

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	13h30-16h30
Sujets traités	Technique pour les muscles principaux du membre inférieur : piriforme, grand fessier, obturateurs, ischio-jambiers, muscles fibulaires, court fléchisseur du gros orteil, tibial antérieur) Rappel des précautions et des contre-indications,
Objectifs	Acquisitions de la technique de massage et d'étirement
Horaires	16h30-17h

Sujets traités	Cas cliniques
Objectifs	Vérification des nouveaux acquis par une mise en situation professionnelle Coordination interprofessionnelle
Horaires	17h-17h30
Sujets traités	Tour de table sur le dossier patient Proposition d'une démarche thérapeutique basée sur des preuves
Objectifs	Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis

Financement : programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552325002) 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

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