



# SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

## LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

### PROGRAMME

---

#### **JOUR 1** 2 journées - 15 h - Massamba M'BAYE & Romain TOURILLON

- 8h30-9h10 :** Introduction de la formation, verbalisation des objectifs des stagiaires, questionnaire pré formation (MM - RT)
- 9h10-9h20 :** Épidémiologie : la cascade catastrophique, de l'entorse initiale à la récurrence, de l'instabilité chronique à l'arthrose post traumatique (MM)
- 9h20-10h30 :** Les différents mécanismes lésionnels de l'entorse de cheville (MM)
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-11h :** Évaluer l'œdème et le prendre en charge (RT)
- 11h-11h30 :** Rappel anatomique par un jeu (RT)
- 11h30-12h :** Bilan ligamentaire de la syndesmose (RT)
- 12h-13h :** Pause repas
- 13h-15h :** Bilan ligamentaires et lésions associées : (MM)
- Bilan ligamentaire du compartiment externe
  - Quelle est l'origine de cette problématique ?
- 15h-15h30 :** Bilan ligamentaires et lésions associées : (RT)
- Les œdèmes osseux post traumatique
  - Les pathologies du carrefour postérieur
  - Autres lésions associées
  - Les atteintes du système nerveux périphériques



# SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

## LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

### PROGRAMME

---

#### **JOUR 1** suite

2 journées - 15 h - Massamba M'BAYE & Romain TOURILLON

**15h30-15h45 :** Pause

**15h45-15h55 :** Synthèse du bilan clinique + apport des questionnaires (MM)

**15h55-16h05 :** La phase aiguë. (Au cabinet et en autonomie) (RT)

**16h05-17h15 :** Problématique sensori-motrice : théorie et pratique (MM)

- 4 ateliers visant à mettre en place des stratégies d'amélioration des afférences sensorielles.

**17h15-18h :** Thérapie manuelle tibio-fibulaire : théorie et pratique (RT)

- Introduction à la partie thérapie manuelle : intérêts et limites
- Thérapie manuelle tibio-fibulaire inférieur
- Autonomisation par des techniques d'automobilisation



# SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

## LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

### PROGRAMME

---

**JOUR 2** 2 journées - 15 h - Massamba M'BAYE & Romain TOURILLON

**8h30-8h35 :** Introduction de la 2ème journée de formation MM)

**8h35-10h10 :** Récupération de la mobilité en flexion dorsale : théorie et pratique. (RT)

- L'impact de la restriction de flexion dorsale et ses mécanismes
- Les outils d'évaluation de la flexion dorsale
- Techniques de thérapie manuelle directe et indirecte
- Maintien des gains d'amplitude par des techniques d'autonomisation

**10h10-10h30 :** Thérapie manuelle catégorie « autres » (MM)

**10h30-10h45 :** Pause

**10h45-12h :** Rééducation basée sur l'évaluation : les outils. (RT)

- Évaluation du contrôle posturale statique et dynamique
- Évaluation de la force musculaire
- Évaluation de la force réactive

**12h-13h30 :** Pause repas

**13h30-14h55 :** Rééducation basée sur l'évaluation : Ateliers pratiques + cas cliniques (MM)

**14h55-15h45 :** Les solutions thérapeutiques pour l'amélioration : théorie et pratique (RT)

- De la force musculaire
- Du contrôle postural
- Que faire au cabinet ? que faire à la maison ?



# SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

## LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

### PROGRAMME

---

#### **JOUR 2** suite

2 journées - 15 h - Massamba M'BAYE & Romain TOURILLON

**15h45-16h :** Pause

**16h-16h45 :** Rééducation du système sensori-moteur dans les tâches explosives et dynamiques : (MM)

- Activités de marche et de course
- Activités de saut et de réception
- Activités de changement de direction

**16h45-17h10 :** Rééducation dans des tâches non contrôlés : (RT)

- Concept d'intégration sensorimotrice
- Concept de rééducation neuro-cognitive
- Mise en place de situation de rééducation spécifiques

**17h10-17h20 :** Synthèse : la prévention des récurrences dans la durée (MM)

**17h20-17h30 :** Questionnaire post formation + conclusion (MM - RT)



# SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

## LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

### PROGRAMME

---

#### Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

#### Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

#### Objectifs

- Reconnaître cliniquement les drapeaux rouges dans le cadre d'une prise en charge en première intention d'un traumatisme de cheville afin de les orienter efficacement
- Déterminer les mécanismes biomécaniques et neurophysiologiques aboutissant à la situation d'instabilité chronique de cheville (concept de neuro-signature entre autres)
- Evaluer les déficits sensori-moteurs à travers un processus d'évaluation (tests cliniques et fonctionnels) basé sur les preuves
  - Maîtriser des techniques de traitement manuel (thérapie manuelle, neurodynamique) pour améliorer les déficits pathomécaniques liés à un traumatisme de cheville
  - Mettre en place un plan de rééducation adapté et individualisé par rapport aux déficits préalablement observés
  - Choisir les techniques d'évaluations des qualités neuro-musculaires nécessaires à un retour au sport

#### Moyens techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Les stagiaires seront accueillis dans une salle comprenant un espace adapté à la théorie (tables et chaises) et un espace dédié à la pratique (avec tables de soin, matériel nécessaire à la réalisation de la formation).

La formation alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.



# SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

## LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

### PROGRAMME

---

#### Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques au cours desquels le formateur apporte ses connaissances
- Mise en situation avec démonstration de techniques par le formateur puis mise en pratique par binôme sous la surveillance du formateur
- Cas cliniques : cas pratiques proposés par le formateur avec réflexion en petit groupe et mis en commun

#### Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées pour les 2 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation
- Remise d'attestation individuelle de formation

#### Modalités d'évaluation

- Avant la formation, un questionnaire "Mieux vous connaître" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- Les participants seront invités à visionner des vidéos préparatoires à la formation (plusieurs vidéos pour une durée d'1h30)
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de vérifier la bonne compréhension de ces vidéos et de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire servira également d'évaluation des compétences.
- Au cours de la formation, le formateur alternera phases théoriques, quizz, cas pratiques en binôme
- En fin de formation, un post-test permettra de voir les acquisitions en fonction des objectifs énoncés et les problèmes restants des participants
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à l'issue de la formation pour recueillir les appréciations liées à la formation, le formateur, la logistique



# SYNETIC FORMATION

ORGANISME DE  
FORMATION CONTINUE  
EN RHÔNE-ALPES  
**POUR LES  
PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ**

## LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

### PROGRAMME

---

#### Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 15h - Présentiel
- 18 stagiaires maximum à 1 formateur - 24 stagiaires maximum à 2 formateurs
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Dates : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 540€ - Prise en charge FIF PL possible

#### Formateurs

- Massamba M'BAYE
- MKDE libéral
- Diplôme Universitaire de Préparateur Physique
- Suivi individuel de sports de haut niveau
- Intervenant en réathlétisation
- DU de préparateur physique
  
- Romain TOURILLON
- MKDE libéral depuis 2019 – spécialisé en kiné du sport
- PhD en Sciences du sport
- Préparateur physique

*version du 08/01/2026*