



SYNETIC FORMATION

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

LES BLESSURES DE L'ÉPAULE DU SPORTIF

PROGRAMME

JOUR 1

2 journées - 14h - Clémence BIENAIME & Aurélien AUCLAIR

- 8h30-9h : Accueil et présentation des participants
Questionnaire sur les vidéos préparatoires et corrections
- 9h-10h : Introduction
- Biomécanique du lancer et chaînes cinétiques
- Raisonnement clinique
- 10h-10h15 : Pause
- 10h15-12h30 : Blessures liées au sport :
- Pathologies de surcharge (cluster tests + modification de symptômes)
- L'épaule traumatique (descriptif)
- L'épaule neurologique et traumatique, micro-traumatique
- Cas cliniques autour du bilan et de l'examen clinique
- 12h30-13h30 : Pause repas
- 13h30-15h30 : Evaluation 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
- 15h30-15h45 : Pause
- 15h45-17h : Screening des chaînes cinétiques
- 17h-17h30 : Introduction à la notion et l'importance du neurodynamisme
Screening problèmes d'origine cervicogénique vs d'épaule



SYNETIC FORMATION

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

LES BLESSURES DE L'ÉPAULE DU SPORTIF

PROGRAMME

JOUR 2

2 journées - 14h - Clémence BIENAIME & Aurélien AUCLAIR

- 8h30-8h45 : Accueil et présentation des participants
Question de la veille
- 8h45-10h15 : Prise en charge de l'instabilité antérieure :
- Mécanismes lésionnels, lésions associées, récidives
- Traitements et choix du traitement
- Principes de rééducation
- 10h15-10h30 : Pause
- 10h30-12h : Phase de rééducation et post-opératoire
Enrichir sa base de données d'exercices
- 12h-12h30 : Cas cliniques en groupe
- 12h30-13h30 : Pause déjeuner
- 13h30-15h30 : Prescription d'exercices
- Objectifs et modalités d'exercices
- Exercices : du renforcement à la performance (pratique)
- 15h30-15h45 : Pause
- 15h45-17h : Mécanismes des blessures, RTP et prévention
- Mécanismes des blessures
- Concept de "Return to play"
- Les programmes de prévention et leurs limites
- 17h-17h30 : Cas cliniques en groupes
Questions - Conclusion



SYNETIC FORMATION

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

LES BLESSURES DE L'ÉPAULE DU SPORTIF

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Définir les différentes pathologies de l'épaule dans le sport, leur mode de survenue selon les demandes de l'activité pratiquée
- Utiliser le raisonnement clinique pour optimiser le bilan et la prise en charge initiale
- Réaliser une évaluation complète spécifique, fiable et reproductible (amplitude, force, tests, questionnaires,...)
- Utiliser des techniques et des exercices spécifiques, différentes modalités pour optimiser la prise en charge en rééducation et réathlétisation
- Mettre en place des tests de performances fiables pour guider le retour au sport et à la performance

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).

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

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



SYNETIC FORMATION

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

LES BLESSURES DE L'ÉPAULE DU SPORTIF

PROGRAMME

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement par demie-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 permettra 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

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 14h - 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 DPC et FIF PL possible



SYNETIC FORMATION

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

LES BLESSURES DE L'ÉPAULE DU SPORTIF

PROGRAMME

Formateurs

Clémence BIENAIME

- MKDE libérale depuis 2016 - spécialisée dans la prise en charge de l'épaule
- Diplômée en kiné du sport (suivi de plusieurs équipes professionnelles)
- Enseignante en formation continue

Aurélien AUCLAIR

- Activité libérale depuis 2010
- Formations complémentaires : thérapie manuelle, Concept Mulligan, Concept
- Maitland (1 et 2a), Concept Mc Conell (genou)
- Co-fondateur de KINAIXPERT

version du 18/12/25

ZA le Tillet
1168, route d'Aix
73420 Viviers-du-Lac
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973