



SYNETIC FORMATION

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

PATHOLOGIES EN ESCALADE

PROGRAMME

JOUR 1

2 jours - 16h - Julien REMILLIEUX

- 8h30-9h :** Introduction et inventaire des problèmes rencontrés par les participants
- 9h-10h30 :** Pathologies musculaires et tendineuses de la main et des doigts
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-11h20 :** Pathologies ligamentaires et articulaires de la main et des doigts
- 11h20-12h30 :** Atelier pratique de l'examen cliniques des doigts
- 12h30-13h45 :** Repas
- 13h45-15h30 :** Atelier pratique de tests en charge et de protocoles de remise en charge pour les pathologies de l'extrémité du membre supérieur
- 15h30-16h10 :** Protocoles pratiques en cas de raideur ou d'hyperlaxité des doigts
- 16h10-16h25 :** Pause
- 16h25-17h :** Pathologies du poignet, points importants du bilan et exercices pratiques
- 17h-17h50 :** Pathologies du coude, points importants du bilan et exercices pratiques
- 17h50-18h :** Conclusion de la première journée et réponses aux questions



SYNETIC FORMATION

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

PATHOLOGIES EN ESCALADE

PROGRAMME

JOUR 2

2 jours - 16h - Julien REMILLIEUX

- 8h-9h15 :** L'instabilité antérieure et postérieure de l'épaule, tests et exercices pratiques
- 9h15-10h :** Rachis cervicale du grimpeur, tests et exercices pratiques
- 10h-10h15 :** Pause
- 10h15-11h15 :** Pathologies du genou, points importants du bilan et exercices pratiques
- 11h15-12h15 :** Anamnèse et points clés du bilan clinique d'un grimpeur
- 12h15-13h30 :** Repas
- 13h30-14h55 :** Les techniques indispensables de taping et de strapping
- 14h55-15h15 :** Management et mise en place de la prise en charge
- 15h15-15h45 :** Retour au sport et prévention
- 15h45-16h :** Pause
- 16h-17h :** Cas cliniques
- 17h-17h15 :** Top 10 des exercices pour les grimpeurs
- 17h15-17h30 :** Take home message et conclusion de formation



SYNETIC FORMATION

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

PATHOLOGIES EN ESCALADE

PROGRAMME

Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Définir les blessures liées à l'escalade et leur traitement
- Transposer les connaissances acquises à d'autres sports
- Déterminer les contraintes spécifiques liées aux différents mouvements en escalade
- Réaliser un bilan adapté à un grimpeur
- Savoir réaliser les strapp' et tape adaptés aux pathologies courantes en escalade
- Maitriser les facteurs de progression de reprise du 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

PATHOLOGIES EN ESCALADE

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'1h)
- 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**

PATHOLOGIES EN ESCALADE

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 16h - Présentiel
- 16 stagiaires maximum
- 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

Formateur

- Julien REMILLIEUX
- Intervenant en formation continue et en IFMK
- Activité libérale depuis 2015

version du 08/01/2026

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
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