

LE LIGAMENT CROISE ANTERIEUR « DE LA BLESSURE A LA COMPETITION »

DEROULE PEDAGOGIQUE

Nombre de jours : 2 jours

Nombre d'heures : 14 heures

Pré-requis : MK DE

Formateur : PIERRE MONTES / MK DE

Modalités : Présentiel

Objectifs :

- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur les toutes dernières techniques rééducatives du LCA, du pré-opératoire jusqu'à la réathlétisation et la reprise du sport.
- Développer les capacités d'analyse des déficiences.
- Développer les compétences techniques manuelles et rééducatives pour la prise en charge de cette pathologie.
- Intégrer les techniques acquises au protocole de rééducation.

Modalités d'évaluation : Une évaluation est réalisée en début et fin de formation pour mesurer la progression réalisée par les stagiaires. A l'issue de la formation, le stagiaire réalise une évaluation portant sur la qualité et l'organisation de la formation. La mesure de l'impact dans le programme de formation est basée sur une EPP donnée 2 mois minimum après la formation et sur un questionnaire de mesure d'impact

Déroulé pédagogique :

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
1^{er} JOUR DE FORMATION				
09h00-09h20	Introduction	Lister des attentes des stagiaires	Présentation power point des résultats de l'analyse de pré formation	Evaluation de pré formation
09h20-09h40	Révision Anatomie et Biomécanique du LCA	Revoir l'anatomie et la biomécanique	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
09h40 - 10h00	Ruptures du LCA : Cause et mécanisme	Comprend la rupture du LCA	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
10h00-10h15	Opérer ou pas ?	Savoir s'il faut opérer où s'il est possible de privilégier le traitement fonctionnel	Présentation power point	Méthode interrogative orale
10h15 - 10h25	Pause			
10h25 - 11h25	Tests cliniques	Maîtriser les différents tests cliniques du genou traumatique	Présentation power point Pratique entre stagiaires	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
11h25 - 11h50	Les chirurgies	Connaître les chirurgies les plus courantes et leurs implications	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
11h50 - 12h30	Rééducation Post opératoire, les clés, les complications	Comprendre comment planifier et optimiser la rééducation post-opératoire	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
12h30 -	Déjeuner			
14h00 - 14h20	Rééducation post-opératoire : Le paradoxe de Médor	Appréhender l'individualisation de la rééducation	Pratique entre stagiaire	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
14h20 - 14h50	Le Pied - La marche - Le Flessum	Maîtriser ces aspects au cours de la rééducation	Pratique entre stagiaire	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
14h50 - 15h20	Le Valgus Dynamique - Les Fessiers	Maîtriser ces aspects au cours de la rééducation	Pratique entre stagiaire	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
15h20 - 15h50	Le Quadriceps - Les ischios-jambiers	Maîtriser ces aspects au cours de la rééducation	Pratique entre stagiaire	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
15h50-16h00	Pause			
16h00 - 16h30	La course - La reprise du sport - le réentraînement	Maîtriser ces aspects au cours de la rééducation	Pratique entre stagiaire	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
16h30 - 17h30	Progression de la rééducation	Optimiser la rééducation tout au long du processus	Présentation power point	Méthode interrogative orale
2^{ème} JOUR DE FORMATION				
09h00 - 09h20	Questions Réponses sur le premier jour		Tour de table	
09h20 - 09h50	Le « Return To Play »	Maîtriser les différentes approches du retour au terrain	Prestation power point	Méthode interrogative orale
09h50 - 10h20	Taux de Re-Blessures	Connaître les taux de re-blessures en fonction des populations et de l'âge	Prestation power point	Méthode interrogative orale
10h20-10h50	Facteurs de Risque de Re-Blessure	Comprendre et connaître les différents facteurs favorisant la re-blessure	Prestation power point	Méthode interrogative orale
10h50 - 11h00	Pause			
11h00 - 11h30	Facture favorisant le RTP	Connaître les facteurs permettant un retour au terrain de moindre risque	Présentation power point	Méthode interrogative orale
11h30 - 12h30	Comment évaluer les capacités au RTP	Connaître la majorité des tests utilisables pour évaluer les capacités au RTP	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
12h30 - 14h00	Déjeuner			
14h00 - 14h50	Les tests du RTP	Connaître l'ensemble des tests utilisables pour décider le Return to Play	Présentation power point Pratique entre stagiaire	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
14h50 - 15h50	Pratique des Tests du RTP	Créer un protocole de tests et le mettre en place	Présentation power point Pratique entre stagiaire	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
15H50 - 16H00	Pause			
16h00 - 17h00	Les préférences motrices	Découvrir les préférences motrices et leur impact dans la rééducation du LCA	Présentation power point Démonstration Pratique	Méthode interrogative orale
17h00 - 17h30	Conclusion			Evaluation post formation Evaluation qualité pédagogique Evaluation de satisfaction