



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES BLESSURES MUSCULAIRES DU MEMBRE INFÉRIEUR EN SPORT CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

JOUR 1

2 jours - 14 heures - Michael GIAKOU MIS

- 8h30-8h40 :** Accueil des participants et présentation de la formation
- 8h40-9h :** Les lésions musculaires chez le sportif : comprendre les problématiques et identifier des solutions
- 9h-9h30 :** Mécanismes des blessures et dommages tissulaires
- 9h30-11h :** Anatomie fonctionnelle des ischio-jambiers, du quadriceps et du triceps sural
- 11h-11h15 :** Pause café
- 11h15-12h15 :** Palpation anatomique et repérage - Atelier pratique
- 12h15-13h15 :** Pause déjeuner
- 13h15-14h45 :** La fonction musculaire dans les activités quotidiennes et sportives
- 14h45-16h15 :** Examen physique et processus de diagnostic en situation pathologique - Atelier pratique
- 16h15-16h30 :** Pause café
- 16h30-16h50 :** Les différents systèmes de classification des lésions musculaires des ischio-jambiers, du quadriceps et du triceps sural
- 16h50-17h :** Conclusion de la première journée



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES BLESSURES MUSCULAIRES DU MEMBRE INFÉRIEUR EN SPORT CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

JOUR 2

2 jours - 14 heures - Michael GIAKOUMIS

- 8h30-10h30 :** Évaluation avancée de la fonction neuro-musculaire (théorie et pratique)
- 10h30-10h45 :** Pause café
- 10h45-11h :** Introduction au cadre théorique des interventions (« Framework »)
- 11h-12h :** « Framework » - Phase 1 & 2 (théorie et pratique)
- 12h-13h :** Pause déjeuner
- 13h-15h :** « Framework » - Phase 3,4 & 5 (théorie et pratique)
- 15h-15h15 :** Pause café
- 15h15-16h45 :** « Framework » - Phase 6 & 7 (théorie et pratique)
- 16h45-17h :** Conclusion de la formation



SYNETIC FORMATION

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

LES BLESSURES MUSCULAIRES DU MEMBRE INFÉRIEUR EN SPORT CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Définir la relation physio-pathologique entre le geste et la pathologie
- Partager l'état des connaissances scientifiques concernant la hanche, la région pubienne et sa prise en charge
- Maîtriser les différents tests cliniques nécessaires à un bon diagnostic et à une bonne pratique
- Présenter les recommandations concernant la rééducation et la réathlétisation dans le cadre de traitements fonctionnels ou post-chirurgicaux.
- Déterminer les exercices les mieux adaptés aux muscles de la région de la hanche, savoir les faire et les encadrer.
- Organiser la prise en charge des PTH et leur 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.

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 MUSCULAIRES DU MEMBRE INFÉRIEUR EN SPORT CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

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
- 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

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 14h - Présentiel
- 18 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 DPC & FIF PL possible



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES BLESSURES MUSCULAIRES DU MEMBRE INFÉRIEUR EN SPORT CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

Formateur

- Michael GIAKOURIS
- Master en Strength and Conditioning
- Master en Sports Physiotherapy
- Responsable de la gestion des blessures pour le City Football Group (Manchester) depuis 2022
- Responsable médical et physiothérapeute principal pour British Athletics de 2018 à 2022
- Auteur ou co-auteur de publications scientifiques

version du 23/01/2026

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