



SYNETIC FORMATION

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

LES LOMBALGIES CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

JOUR 1

3 jours - 21 heures - Fabrice BARILLEC

- 9h-9h45 :** Le modèle bio-psycho-social, l'evidence based practice, neurophysiologie de la douleur
- 9h45-10h15 :** Catalogue d'hypothèses, épidémiologie, classifications, facteurs de risque et pronostic
- 10h15-10h30 :** Pause
- 10h30-12h15 :** Anatomie descriptive, cinésiologie et anatomie de surface
- 12h15-13h15 :** Pause déjeuner
- 13h15-14h15 :** Interrogatoire semi-dirigé, body chart, drapeaux jaunes, différents types de douleur selon l'IASP, évaluation de l'engagement du patient (auto-efficacité)
- 14h15-15h15 :** Abord des drapeaux rouges selon l'acronyme VIT-N-VIT
- 15h15-15h30 :** Pause
- 15h30-16h30 :** Bilan musculaire : palpation, évaluation de la coordination, de l'endurance et de la force pour les extenseurs lombaires, les fléchisseurs lombaires, les fléchisseurs de hanche, les extenseurs de hanche, les abducteurs de hanche
- 16h30-17h30** Bilan articulaire lombaire, sacro-iliaque et hanche, abord des mouvements physiologiques et accessoires, recherche de marqueurs symptomatiques



SYNETIC FORMATION

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

LES LOMBALGIES CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

JOUR 2

3 jours - 21 heures - Fabrice BARILLEC

- 9h-10h :** Bilan neurologique et neurodynamique pour le nerf sciatique et le nerf crural (palpation du nerf, mise en tension, neurogymnastique)
- 10h-10h30 :** Phénotype nociplastique, kinésiophobie, peur évitement, croyances et catastrophisme
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-11h15 :** Recommandations JOSPT et HAS selon les tableaux cliniques
- 11h15-12h15 :** Placebo et potentialisation des effets contextuels, lutte contre croyances, peur évitement, catastrophisme, travail sur l'engagement du patient
- 12h15-13h15 :** Pause déjeuner
- 13h15-15h15 :** Techniques articulaires passives : mobilisations physiologiques et spécifiques lombo-pelviennes (PA lombaires, lumbarol, Chicago modifié). Techniques actives de modulation symptomatiques : mouvements répétés, mobilisation avec mouvement
- 15h15-15h30 :** Pause
- 15h30-17h30 :** Exercices à visée de gain de mobilité : gain de mobilité du complexe lombo-pelvi-fémoral



SYNETIC FORMATION

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

LES LOMBALGIES CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

JOUR 3

3 jours - 21 heures - Fabrice BARILLEC

- 9h-9h45 :** Levées de tension musculaires, techniques sur muscles lombo-pelviens et proposition d'auto-étirements
- 9h45-10h15 :** Trigger point : approche hands-on par le praticien et enseignement au patient en tant que technique d'auto-modulation de la douleur
- 10h15-10h30 :** Pause
- 10h30-11h15 :** Exercices à visée de renforcement musculaire : extenseurs lombo-pelviens, transverse de l'abdomen, abdominaux superficiels, muscles fessiers, muscles de la cuisse
- 11h15-11h45 :** Théorie sur le contrôle moteur, application au rachis lombo-pelvien, exercices pertinents et appropriation par le patient
- 11h45-12h15 :** Exercices permettant de lutter contre la kinésiophobie
- 12h15-13h15 :** Pause déjeuner
- 13h15-14h :** Cas clinique en atelier : la douleur neurogénique de type sciatgie. Éléments pertinents du diagnostic, modulation symptomatique et exercices qui viseront à autonomiser le patient
- 14h-14h45 :** Cas clinique en atelier : douleur à dominante nociceptive d'origine zygapophysaire. Éléments pertinents du diagnostic, modulation symptomatique et exercices qui viseront à autonomiser le patient



SYNETIC FORMATION

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

LES LOMBALGIES CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

JOUR 3 suite 3 jours - 21 heures - Fabrice BARILLEC

14h45-15h15 : Cas clinique en atelier : douleur d'origine sacro-iliaque. Éléments pertinents du diagnostic, modulation symptomatique et exercices qui viseront à autonomiser le patient

15h15-15h30 : Pause

15h30-16h30 : Cas clinique en atelier : douleur à dominante nociceptive d'origine discale. Éléments pertinents du diagnostic, modulation symptomatique et exercices qui viseront à autonomiser le patient

16h30-17h30 : Cas clinique en atelier : douleur à dominante nociplastique. Éléments pertinents du diagnostic, modulation symptomatique et exercices qui viseront à autonomiser le patient



SYNETIC FORMATION

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

LES LOMBALGIES CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

Public visé

Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Expliquer la neurophysiologie de la douleur et savoir l'adapter en pratique clinique
- Réaliser un interrogatoire avec le patient afin de déterminer ses attentes et son niveau d'auto-efficacité
- Exécuter les diagnostics d'exclusion et différentiel et proposer des stratégies d'éducation thérapeutique
- Appliquer les recommandations françaises et internationales
- Choisir et doser les techniques passives de modulation symptomatique sans créer d'addiction à celles-ci
- Établir un programme d'auto-rééducation individualisé en partenariat avec le patient

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

LES LOMBALGIES CHEZ L'ADULTE

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 3 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**

LES LOMBALGIES CHEZ L'ADULTE

PROGRAMME

Modalités de la formation

- Durée - 3 jours - 21h - 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 : 770€ - Prise en charge DPC & FIF PL possible

Formateur

- Fabrice BARILLEC
- MKDE en libéral depuis 2001
- Nombreuses publications et participations à des congrès en tant que formateur en cervicalgies et thérapie manuelle

version du 12/01/2026

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