

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Reboutement

JOUR 1 - MEMBRE SUPÉRIEUR

A) ÉPAULE

Objectifs pédagogiques : À l'issue de ce module, le participant sera capable de :

- Identifier et palper avec précision les structures osseuses, articulaires et musculaires de l'épaule.
- Comprendre le fonctionnement biomécanique du complexe de l'épaule.
- Diagnostiquer une subluxation antérieure ou supérieure.
- Réaliser des mobilisations sécurisées de la glène et de l'omo-thoracique.
- Appliquer des techniques de récupération de l'extensibilité musculaire ciblée.
- Adapter les techniques en fonction de la pathologie et du patient.

Indicateurs d'évaluation :

- Le participant identifie correctement au moins 80 % des repères palpatoires de l'épaule.
- Il réalise une mobilisation de la glène et de l'omo-thoracique en respectant les règles de sécurité.
- Il choisit une technique adaptée à une situation clinique donnée.
- Il explique les objectifs thérapeutiques de chaque technique.

B) COUDE

Objectifs pédagogiques :

- Repères palpatoires du coude.
- Identifier les restrictions de mobilité.
- Mettre en oeuvre des levées de tension et mobilisations globales.
- Traiter les troubles musculo-tendineux de l'avant-bras.

Indicateurs d'évaluation :

- Localisation correcte des structures anatomiques du coude.
- Réalisation d'une levée de tension fluide et précise.
- Capacité à analyser une limitation de mobilité.
- Choix cohérent de la technique proposée

C) POIGNET ET DOIGTS

Objectifs pédagogiques :

- Palper les os du carpe et les structures tendineuses.
- Réaliser des mobilisations spécifiques du scaphoïde, lunatum et capitatum.
- Reconnaître un syndrome du canal carpien.

- Appliquer des techniques de levée de tension et de friction adaptées.
- Améliorer la fonction digitale et la préhension.

Indicateurs d'évaluation :

- Identification correcte des os du carpe.
- Exécution maîtrisée d'une mobilisation spécifique.

FKNL contact@fknl.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknl.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

- Reconnaissance des signes du syndrome du canal carpien.
- Application d'une friction adaptée sans douleur excessive.

JOUR 2 - MEMBRE INFÉRIEUR

A) HANCHE

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les structures anatomiques de la hanche.
- Réaliser un test coxo-fémoral fiable.
- Appliquer des techniques d'équilibration articulaire.
- Traiter les tensions ligamentaires et musculaires.
- Améliorer la mobilité et la stabilité de la hanche.

Indicateurs d'évaluation :

- Réalisation correcte du test coxo-fémoral.
- Choix pertinent des techniques d'équilibration.
- Respect de l'ergonomie du thérapeute.
- Justification clinique du geste réalisé.

B) CUISSE

Objectifs pédagogiques :

- Palper les muscles de la cuisse.
- Détecter les hypo-extensibilités musculaires.
- Réaliser des levées de tension spécifiques.
- Diminuer les douleurs myo-fasciales.

Indicateurs d'évaluation :

- Identification des muscles concernés.
- Détection d'une hypo-extensibilité musculaire.

- Exécution contrôlée d'une levée de tension

C) GENOU

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les structures anatomiques du genou.
- Évaluer la mobilité tibio-fémorale.
- Appliquer des techniques de traction et de mobilisation.
- Traiter les déséquilibres musculaires péri-articulaires.
- Améliorer la stabilité fonctionnelle du genou.

Indicateurs d'évaluation :

- Localisation précise des structures du genou.
- Réalisation correcte de la traction tibiale.
- Capacité à proposer une stratégie de traitement.

D) CHEVILLE ET PIED

FKNL contact@fknl.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknl.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

Objectifs pédagogiques :

- Palper les os et ligaments du pied.
- Identifier les restrictions de mobilité.
- Réaliser des mobilisations articulaires spécifiques.
- Traiter les troubles musculo-tendineux.
- Optimiser l'appui et la propulsion.

Indicateurs d'évaluation :

- Repérage des os et ligaments.
- Mobilisation tibio-tarsienne et sous-astragalienne maîtrisée.
- Amélioration observable de la mobilité articulaire

JOUR 3 - BASSIN ET COLONNE

A) BASSIN ET LOMBAIRES (travail ligamentaire)

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les structures ligamentaires du bassin et du rachis lombaire.
- Traiter les hypo-extensibilités capsulo-ligamentaires.
- Améliorer la mobilité lombo-pelvienne.
- Diminuer les douleurs mécaniques.

Indicateurs d'évaluation :

- Identification des structures ligamentaires.
- Application précise des techniques.
- Diminution des zones douloureuses après traitement
-

B) ILIUM ET SACRUM

Objectifs pédagogiques :

- Palper les repères du bassin.
- Identifier une dysfonction ilio-sacrée.
- Réaliser des mobilisations correctrices.
- Restaurer l'équilibre pelvien.

Indicateurs d'évaluation :

- Diagnostic d'une dysfonction ilio-sacrée.
- Mobilisation correcte dans le bon sens.
- Amélioration de la mobilité post-technique.

C) LOMBAIRES

Objectifs pédagogiques :

- Évaluer la liberté lombaire.
- Réaliser des mobilisations sécurisées.
- Traiter le carré des lombes et le pyramidal.
- Prendre en charge sciatique et lumbago aigu.

Indicateurs d'évaluation :

FKNL contact@fknl.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknl.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

- Réalisation d'un test de liberté lombaire.
- Choix pertinent des techniques.
- Explication claire au patient.

D) DORSALES ET CÔTES

Objectifs pédagogiques :

- Palper les vertèbres dorsales et les côtes.
- Identifier les restrictions de mobilité costo-vertébrales.
- Réaliser des mobilisations spécifiques.
- Traiter les torticolis d'origine dorsale ou costale.

Indicateurs d'évaluation :

- Palpation précise des vertèbres et côtes.
- Mobilisation ciblée et sécurisée.
- Réduction de la douleur ou amélioration fonctionnelle.

Modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis des participants repose sur une évaluation continue tout au long de la formation, au travers d'études de cas cliniques, de mises en situation, de travaux pratiques en binômes, d'exercices de palpation anatomique, de mobilisations articulaires et de démonstrations pratiques encadrées par le formateur.

Les participants seront évalués sur leur capacité à identifier avec précision les structures anatomiques et les repères palpatoires, à analyser les restrictions de mobilité et les dysfonctions mécaniques, à réaliser des techniques de mobilisation et de levée de tension en respectant les règles de sécurité, ainsi qu'à adapter leurs choix thérapeutiques aux situations cliniques rencontrées.

Les ateliers pratiques feront l'objet d'une évaluation et d'une régulation formative par l'intervenant avec interaction formateur/apprenant, afin de favoriser l'intégration progressive des compétences techniques, diagnostiques et thérapeutiques nécessaires à la prise en charge des dysfonctions du membre supérieur, du membre inférieur, du bassin et du rachis.

L'évaluation portera également sur la capacité des participants à justifier leurs choix cliniques, à expliquer les objectifs thérapeutiques des techniques utilisées et à mettre en œuvre des traitements adaptés visant à améliorer la mobilité, la fonction et le confort du patient.

La formation comprend également un questionnaire pré-formation permettant d'évaluer les connaissances initiales et les attentes des participants, un questionnaire d'évaluation à chaud réalisé le dernier jour de la formation ainsi qu'un questionnaire post-formation adressé un mois après la session afin d'évaluer l'intégration des acquis dans la pratique professionnelle.

FKNL contact@fknl.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknl.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

Bibliographie - Reboutement musculaire / Thérapie manuelle des tissus mous

1. Anatomie palpatoire et bases indispensables

Tixa Serge

- Atlas d'anatomie palpatoire - Tome 1 : Cou, tronc, membre supérieur
- Atlas d'anatomie palpatoire - Tome 2 : Membre inférieur

Muscolino Joseph

- Manuel de palpation osseuse et musculaire

Netter Frank

- Atlas d'anatomie humaine

2. Thérapie manuelle orthopédique et traitement des tissus mous

Greenman Philip

- Principles of Manual Medicine

Maitland Geoffrey

- Manipulation vertébrale et périphérique

Kaltenborn Freddy

- Manual Mobilization of the Joints

3. Approche myofasciale et traitement musculaire

Travell & Simons

FKNL contact@fknl.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknl.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

- Myofascial Pain and Dysfunction - The Trigger Point Manual

Myers Thomas

- Anatomy Trains

Barnes John

- Myofascial Release

4. Approche clinique du sportif et traumatologie

Rodineau & Saillant

- Pathologie musculaire du sportif

Brukner & Khan

- Clinical Sports Medicine.

Geoffroy Christophe

- Guide des étirements du sportif

5. Thérapies manuelles complémentaires proches du reboutement

Bienfait Marcel

Bases physiologiques de la thérapie manuelle

Busquet Léopold

- Les chaînes physiologiques

Vandewalle Jean-Yves

- Traité pratique de crochetage myo-aponévrotique

6. Recherches scientifiques sur thérapies manuelles des tissus mous

Bialosky et al., 2009

- "Mechanisms of Manual Therapy".

Ajimsha et al., 2015

- Effets du relâchement myofascial sur douleur et fonction.

Cheatham et al., 2015

- Revue systématique sur les techniques myofasciales.

FKNL contact@fknl.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknl.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

FKNL contact@fknl.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854
www.fknl.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010