

## Accompagner au mieux le sportif douloureux

### Programme de formation

**Intitulé :** Accompagner au mieux le sportif douloureux

**Organisme de formation :** **Kookie Learning** SARL (flavie@kookielearning.com)  
38 rue de la Rotonde - 13001 Marseille  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **93132042213** auprès du Préfet  
de région Provence-Alpes-Côte d'Azur - Certification **Qualiopi B01837**  
Siret: 883 972 473 00028 - APE : 85.59B4

**Intervenant :** **Pierre-Elie Bernard** - ostéopathe DO

**Date et lieu :** formation **intégralement à distance** sur la plateforme SchoolMaker

**Durée :** **31 heures de vidéos**

(soit entre 40 et 50 heures de temps de travail et d'apprentissage), répartis comme suit :

- 20 heures de modules principaux
- 8 heures de module Prévention des blessures,
- 3 heures de module sur la programmation d'entraînement.

#### Objectifs pédagogiques

- Actualiser ses connaissances sur le fonctionnement de la douleur au regard des données scientifiques actuelles
- Savoir quand renvoyer un sportif présentant des douleurs vers un professionnel de santé (kinésithérapeute, médecin)
- Pouvoir prodiguer une éducation adaptée au sportif sur la douleur, l'origine de son problème, et les solutions
- Comprendre les mécanismes par lesquels les exercices peuvent aider à réduire la douleur. Afin de proposer des exercices adaptés au sportif, à ses objectifs et à son état, au moment de la séance.
- Comprendre les bases de la programmation de l'entraînement afin de pouvoir adapter l'entraînement du sportif qui présente des douleurs

**Pré-requis :** la formation est ouverte à toute personne répondant aux critères exposés ci-dessous (public visé), sans autre prérequis spécifique.

Justificatif professionnel obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme ou preuve d'enregistrement répertoire ADELI ou copie de carte professionnelle

**Public visé :** ostéopathes, chiropracteurs, kinésithérapeutes, et tout professionnel de santé dûment déclaré et autorisé à pratiquer des thérapies manuelles.

## Contenu détaillé :

### **Module 1 - Faire la différence entre douleur et blessure**

- Fonctionnement de base de la douleur nociceptive
- Douleur sans nociception
- Intensité de la douleur et lésion tissulaire
- Influence du contexte sur l'expérience de douleur
- Compréhension actuelle de la douleur : modèle Biomédical et Biopsychosocial
- Comment différencier douleur et lésion tissulaire
- Introduction aux douleurs persistantes

### **Module 2 - Mythes et réalité sur les causes de la douleur**

- Influence de la posture et des asymétries sur les douleurs
- Manque de force et douleur
- Flexibilité, mobilité et douleur
- Influence de l'âge et de l'arthrose sur les douleurs
- Influence de la technique sportive sur les douleurs
- Réduire les contraintes sur son corps pour avoir moins mal : perte de poids et repos
- Les facteurs identifiés par la science qui ont une influence sur la douleur
- Les 3 mécanismes de la douleur (nociceptive, neuropathique et nociplastique)

### **Module 3 - Travailler en équipe : quand renvoyer vers un professionnel de santé ?**

- Recommandations de bonne pratique pour la prise en charge des douleurs musculo-squelettiques
- Quel rôle pour chaque professionnel (kiné, ostéo, éducateur sportif, médecin) face à un sportif douloureux ? Quelles dimensions mesurer ?
- Quand renvoyer vers un médecin ? Vers un kiné ? Vers un ostéo ? Vers un éducateur sportif ?
- Les obstacles à la récupération : les drapeaux jaunes, bleus, noirs et verts
- Les grands signes qui nécessitent un avis médical : drapeaux rouges
- Tests et raisonnement clinique : incertitude diagnostique, sensibilité et spécificité
- Différentes échelles et classements
- Les drapeaux rouges spécifiques par zone anatomique

### **Module 4 - Soulager une douleur par l'exercice**

- « Corriger » le mouvement ? Variabilité de mouvement et douleur
- Efficacité des exercices sur les douleurs musculo-squelettiques aiguës et chroniques : niveaux de preuves
- Mécanismes par lesquels l'exercice soulage la douleur (médiateurs)
- Les niveaux d'évolution motrice
- Raisonnement clinique pour choisir les exercices
- Utilisation d'exercices généraux ou spécifiques ?
- Peut-on prescrire des exercices qui font mal ?
- Comment modifier les symptômes d'un patient en modifiant un exercice ?

### **Module 5 - Booster l'efficacité de nos séances : Communication et Éducation**

- Qu'est ce qu'un accompagnement efficace, dont les gens sont satisfaits ? Effets contextuels, effets propres
- Quelles questions poser ? Et comment montrer qu'on écoute les réponse. Conséquences sur l'appareil manducateur
- Questions spécifiques et facteurs à rechercher (auto-efficacité, catastrophisme, croyances de peur-évitement, attentes, stratégies de coping). L'action de l'ostéopathe
- Attentes, objectifs et réassurance
- Changer de vocabulaire : l'importance des mots qu'on utilise
- Intérêts et limites de l'Éducation à la Douleur
- Exemples d'éducation sur le diagnostic et sur la douleur

### Module 6 - Modifier l'entraînement d'un sportif qui présente des douleurs

- Gestion du volume d'entraînement, charge interne et externe
- Volume d'entraînement de blessures
- Stratégies mises en place par les sportifs face à la douleur : No Pain No Gain, et peur du mouvement
- Adapter l'intensité des séances à la douleur du jour
- Stratégies pour modifier l'entraînement d'un sportif qui présente des douleurs : modification de programmation, modification de technique, activité de transfert
- Cas clinique

### Module 7 - Masterclass : Prévention des blessures sportives

- Critères de définition de la blessure sportive
- Facteurs de risques de blessures, selon la science
- Rôle de chaque professionnel dans la mise en place de stratégies de prévention
- Influence de la technique sur le risque de blessure
- Limites de l'adaptation tissulaire

### Module 8 - Masterclass : Repérer les erreurs d'entraînement

- Quelles sont les différentes qualités physiques qu'un athlète peut avoir ?
- Les différentes variables d'entraînement (volume, intensité, fréquence, etc)
- Bases de planification d'entraînement
- Adapter l'intensité des séances à la douleur du jour
- Les erreurs fréquentes que peut présenter un programme d'entraînement

### Moyens pédagogiques et d'accompagnement :

- Outils e-learning via une application dédiée avec recueil des attentes, évaluation pré-formation, suivi de la progression en temps réel, espace questions/réponses (*temps de réaction de l'intervenant inférieur à 48h*), évaluations des acquis à la fin de chaque module
- Documents supports de formation fournis aux participants
- Exposés théoriques sous forme des vidéos pré-enregistrées, tableaux et vidéos d'exercices
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne d'une bibliothèque détaillée pour chaque partie traitée, infographies et ressources

### Type d'évaluation : par QCM en ligne, à la fin de chaque module

Un QCM par module, comprenant chacun cinq questions. Le QCM est accessible après le visionnage de chaque vidéo. Le QCM est considéré validé si au moins trois réponses sur cinq sont correctes.

Fait à Marseille, le 13 janvier 2026

