

**FORMATION PTJAB**

# **L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif**

**Mathieu Alvarez  
Mathias Brunel**

## **Contenu**

Présentation  
Pré-requis  
Objectifs  
Programme  
Témoignage  
CV formateurs



# L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif



## Présentation

Cette formation en présentiel vous permettra d'améliorer vos capacités à diagnostiquer, mais surtout à traiter les entorses de cheville. En s'appuyant sur une expertise clinique forte et la littérature scientifique, Mathias et Mathieu vous transmettrons leurs compétences au cours d'une formation inédite sur le thème de l'entorse de cheville.

Nous vous proposons également un suivi post-formation, afin de répondre à vos questions, mais également pour vous aider à appliquer ce que vous aurez appris !

N'hésite pas à t'inscrire si tu souhaites devenir un expert de l'entorse de cheville, depuis le traumatisme jusqu'au retour à la performance !

# L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif



## Pré-requis

Formation à destination des kinésithérapeutes diplômés d'état

## Objectifs



Comprendre les problématiques en lien avec les traumatismes de cheville



Développer un raisonnement clinique autour de la prise en charge de patient atteint de pathologie de cheville



Établir un diagnostic différentiel en connaissant et en utilisant les tests cliniques adaptés au contexte



Proposer des plans de traitement constitués d'outils thérapeutiques optimaux, et adaptés à chaque patient dans un objectif de prévention des récurrences et de retour au sport



Utiliser les meilleurs outils à notre disposition pour accompagner le sportif à reprendre son activité

# L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif



## Programme



### Jour 1

08h30 : Accueil des participants

09h00 : Présentation de la formation, définition des attentes, objectifs

09H30 : Quizz anatomie et biomécanique de la cheville

10h15 : Pause



10h30 : Anamnèse, mécanisme lésionnel, drapeau rouge, tests cliniques

10h45 : Modèle pédagogique de raisonnement clinique

12h00 : Cas cliniques : travail du diagnostic

12h30 : Repas



# L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif



## Programme



### Jour 1

13h30 : Instabilité chronique de cheville et chirurgie ligamentaire

14h30 : ROAST : les marqueurs de suivi (1)

15h15 : Pause 

15h30 : ROAST : les marqueurs de suivi (2)

16h00 : Thérapie manuelle

17h30 : Fin du jour 1

# L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif



## Programme



### Jour 2

08h30 : Quizz rappels jour 1

09h00 : Bibliothèque d'exercices (1)

10h00 : Pause



10h15 : Bibliothèque d'exercices (2)

11h00 : Cas clinique

12h00 : Repas



13h00 : Agir et réagir au bord du terrain

14h00 : Liaison pied-cheville

14h30 : Pause

# L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif



---

## Programme



### **Jour 2**

14h45 : Retour Au Sport (RTP) et réathlétisation

16h : Bilan de la formation, échanges, cas cliniques atypiques

# L'entorse de cheville : de la blessure au retour sportif



## Le mot des formateurs



"Nous c'est Mathias et Mathieu, passionné de sport et de kinésithérapie depuis presque 10 ans. Nous avons à coeur de toujours apprendre, essayer, se tromper, recommencer, dans une optique constante d'améliorer la manière dont nous soignons nos patients. Durant notre carrière, nous n'avons cessé d'améliorer nos compétences et nous nous sentons prêts à transmettre ce que nous avons appris pour que vous puissiez gagner du temps dans votre pratique, et éviter les erreurs que nous avons pu faire !"

## Témoignages à venir !





# BRUNEL Mathias

MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE



## Expériences professionnelles

**CABINET LIBÉRAL À FONTAINE  
FRANÇAISE (2014 - 2019)**

**CABINET SPÉCIALISÉ DANS LA PRISE EN  
CHARGE DU PATIENT DOULOUREUX  
CHRONIQUE À SAINT DENIS LA RÉUNION  
(2019 - 2021)**

**CABINET LIBÉRAL AUX ALLÉES DU PARC  
PRISE EN CHARGE DE PATIENTS  
DOULOUREUX CHRONIQUES ET  
PATHOLOGIES MUSCULOSQUELETIQUES  
SPORTIVES (CROSSFIT +++) (2021 - 2024)**

## Formations

La clinique du coureur 1.0, 1.1, 1.2 (2014)

L'épaule de Frédéric Cruor (2014)

Les points trigger TOP 30 (2015)

Les syndrômes canaux (neurodynamique)  
(2015)

Certificat de thérapie manuelle concept  
australien (Perth) 2017

Le renforcement musculaire, la mobilité,  
l'épaule du sportif Training Thérapie (2023)

Mc Kenzie partie A, B, C, D (2017-2022)

Certif Mckenzie (2022)

Diplôme de kinésithérapie du sport KLYF  
(2023)

Prepa pro : Alexis Beck (2023)

Planifier la rééducation Training Thérapie  
(2023)

La réathlétisation du sportif blessé Upside  
Strentgh (2023)

Training thérapie school (2023)

## Informations

+33642850546

physio.restart21@gmail.com

44A rue de Longvic

## Compétences

Raisonnement clinique et diagnostique du sportif  
Libération ostéo articulaire, manipulations et massage  
Développement des qualités athlétiques d'un  
sportif  
Optimisation du potentiel de l'athlète lors d'une  
blessure  
Développement des qualités athlétiques d'un sporti

## Langues

Français

Anglais

Espagnol

## Interêts

Developpement personnel

Sports : Crossfit

Cinéma

Musique



# Mathieu ALVAREZ

**PASSIONNÉ, CURIEUX, RIGoureux**  
**MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE D.E**  
**RÉATHLÉTISATEUR**

## PROFIL PERSONNEL

Passé par STAPS, puis l'école de kiné de Dijon où j'ai été diplômé en 2017. Je continue à enrichir mon parcours professionnel via diverses formations et rencontres. Être curieux dans le monde du sport me donne la possibilité de partager mon expérience et d'apprendre de celle des autres.

## COORDONNÉES

- ☎ 07 78 88 22 54
- ✉ mathieualvarez7@gmail.com
- 📍 44A rue de Longvic 21000 Dijon

## QUALIFICATIONS

- Thérapie manuelle et manipulations
- Rééducation et réathlétisation
- Suivi et accompagnement de sportif
- Analyse biomécanique et gestuelle
- Anglais B2 - Espagnol B1 - Italien A1

## SPORTS ET LOISIRS

- Trail, Cross-Fit, Yoga
- Société de Physiothérapie de Bourgogne Franche-Comté (Trésorier)
- Co-Fondateur de (RE)START
- Groupe d'oéologie

## FORMATION CONTINUE

- *Thérapie manuelle du sport (Kiné Formations)* - 2018
- *Réathlétisation du genou (Athletic Lyon)* - 2019
- *Méthode McKenzie® MDT Certifié* 2022
- *Diplôme en préparation physique (SSCS)* - 2019
- *Thérapie Neuro-Motrice (Pro-FTS)* - 2020
- *FIFA Medecine Diploma* - 2020
- *TRAICK (Prise en charge du coureur)* - 2020
- *KinéPro-Sport (K-LYF)* - 2020/2021
- *200 Hours Teaching Yoga* - 2021
- *Mulligan Concept (MWM)* - 2022
- *Entretien motivationnel (GEM-K)* - 2022
- *EXOS performance specialist course* - 2022
- *DU Sport et locomotion (LIBM Saint-étienne)* - 2023
- *Training Thérapie School* - 2023/2024
- *K-Swiss Mentorship* - à venir

## EXPERIENCE DE TERRAIN

- *Cabinet libéral orienté sport* - depuis 2017 à Dijon
- *Ligue de Tennis Bourgogne Franche Comté* - depuis 2018
- *CREPS Bourgogne Franche Comté* - Depuis 2019
- *Centre de formation ASPTT Dijon U19* - Depuis 2019
- *ASPTT Foot N3* - Depuis 2023
- *Enseignant vacataire en IFMK (Dijon/Nevers)* - depuis 2020
- *Assitant en formation continue (K-LYF)* - 2022/2023

**RETROUVE TOUTES NOS  
AUTRES FORMATIONS SUR**

**PT**  
**WWW.  .FR**

**Organisme de  
formation  
pédagogiquement  
innovant**