



Programme de formation

Rééducation des tendinopathies de l'épaule

18 et 19 décembre 2026 • 2 jours en présentiel

Cette formation associe bilan clinique, raisonnement thérapeutique et ateliers de rééducation pour accompagner les adultes présentant une tendinopathie de l'épaule. Elle porte principalement sur la coiffe des rotateurs, avec un volet consacré au long biceps et aux formes calcifiantes.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer le rôle de la coiffe et des muscles scapulaires dans la mobilité, la stabilité et la coordination de l'épaule, ainsi que les mécanismes des tendinopathies.
- Réaliser et interpréter un bilan associant entretien, mouvements actifs, amplitudes, tests isométriques, force et limitations fonctionnelles.
- Repérer les signes d'alerte et les diagnostics différentiels ; discuter les limites des classifications, de l'imagerie et des tests orthopédiques.
- Choisir et faire progresser les exercices à partir de l'anatomie fonctionnelle, des données scientifiques, de l'irritabilité et des objectifs du patient.
- Expliquer au patient la gestion de la charge, l'autogestion des symptômes et la progression des activités.
- Réévaluer la douleur et la fonction, adapter la prise en charge et organiser la reprise des activités avec les autres professionnels.

Informations pratiques

Publics concernés	Masseurs-kinésithérapeutes. Ateliers adaptés aux compétences et à l'expérience des participants.
Prérequis	Aucun prérequis supplémentaire pour les professionnels concernés.
Durée	14 heures pédagogiques sur 2 jours, hors déjeuner et pauses.
Dates	18 et 19 décembre 2026.
Horaires	9 h–12 h 15 et 13 h 15–17 h 30. Pauses de 10 h 30 à 10 h 45 et de 15 h 15 à 15 h 30.
Lieu	18 rue Negresko, 13008 Marseille
Effectif	3 participants maximum.
Tarif	Gratuit — aucun frais pédagogique facturé au participant.
Modalités de financement	Session proposée gratuitement par Sorem Formation. Aucune demande de prise en charge nécessaire pour les frais pédagogiques de cette session.
Reconnaissance délivrée	Formation continue non certifiante. Attestation de présence mentionnant la formation et la durée effectivement suivie. Aucun diplôme ni certification RNCP ou RS délivré ; aucun droit de poursuite d'études conféré.
Modalité pédagogique	Présentiel : théorie, démonstrations, ateliers encadrés et cas cliniques.



Méthodes pédagogiques

La pédagogie associe apports théoriques illustrés, échanges, démonstrations et pratique encadrée. Les ateliers se déroulent en binôme, avec observation et retour du formateur. Les cas cliniques permettent d'argumenter les choix thérapeutiques et de préparer leur transfert au cabinet.

- Ateliers de bilan : mouvements actifs, tests isométriques, amplitudes et interprétation critique des tests cliniques.
- Ateliers d'exercices : choix, exécution, dosage, progression et adaptation à la réponse du patient.
- Études de cas : épaule très irritable, tendinopathie persistante, forme calcifiante et reprise d'une activité professionnelle ou sportive.
- Jeux de rôle d'éducation du patient et échanges sur le suivi en kinésithérapie.

Moyens mis en œuvre

Six supports de présentation illustrés, fiches de cas et ressources bibliographiques seront utilisés. Matériel prévu : tables de kinésithérapie, goniomètres, dynamomètre si disponible, élastiques, haltères et petit matériel de renforcement. La salle devra permettre les démonstrations et la pratique en sécurité.

Formateurs et coordination

Formateur et référent pédagogique : Rémi Grob. Diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute ; formations McKenzie et thérapie manuelle ; 15 ans d'expérience pratique et enseignant à l'IFMK de Marseille. Contact : soremformation@gmail.com.

Modalités d'évaluation des acquis

- Avant la formation : QCM initial de 10 questions à compléter avant la session, avec profession, expérience, attentes et besoins spécifiques. Au début : parties A et B du questionnaire d'évaluation et de satisfaction à compléter au début de la formation.
- Pendant la formation : observation du bilan et des exercices à l'aide de critères portant sur la sécurité, la pertinence clinique, le dosage et l'adaptation ; correction collective des cas.
- En fin de formation : QCM de 10 questions, retour individuel et questionnaire de satisfaction.

Évaluation de la satisfaction

Un questionnaire final recueille les appréciations sur le contenu, l'organisation, les méthodes, les supports, les intervenants et l'adéquation aux besoins. Sorem Formation analyse ces réponses pour adapter ses formations.

Modalités et délai d'accès

Inscription par e-mail à soremformation@gmail.com, sous réserve des places disponibles. Le programme et les informations nécessaires sont mis à disposition avant l'inscription définitive. Les documents d'accueil sont transmis avant la session.

Contact et accessibilité

Pour toute demande pédagogique ou pratique : soremformation@gmail.com. Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins dès l'inscription afin d'étudier les adaptations avec le référent handicap. Les modalités sont définies individuellement avant la session.



Jour 1 le 18 décembre 2026

7 heures pédagogiques • Rémi Grob • Pauses 10 h 30–10 h 45 et 15 h 15–15 h 30 ; déjeuner 12 h 15–13 h 15, hors formation.

Horaires	Séquence	Thèmes et activités principales
9 h–9 h 15	Accueil et positionnement	Présentation des objectifs et des attentes. Retour sur le QCM initial ; parties A et B du questionnaire d'évaluation et de satisfaction.
9 h 15–10 h 30	1 Bases scientifiques et parcours de soins	Coiffe, muscles scapulaires et long biceps : stabilité, coordination et adaptation à la charge. Mécanismes des tendinopathies, facteurs biopsychosociaux et lecture critique de l'imagerie et des traitements.
10 h 45–12 h 15	2 Bilan clinique et raisonnement différentiel	Entretien, irritabilité, signes d'alerte et diagnostics différentiels. Mouvements, amplitudes, tests isométriques et force ; interprétation des résultats et mesures de douleur et de fonction. Démonstration commentée.
13 h 15–14 h 15	2 Atelier de bilan	Pratique en binôme : mouvements actifs, amplitudes, tests de la coiffe et du long biceps, force. Confrontation des résultats et formulation du diagnostic kinésithérapique.
14 h 15–15 h 15	3 Prise en charge initiale et épaule irritable	Objectifs partagés, éducation du patient et gestion de la charge. Choix des exercices selon le bilan et l'irritabilité ; adaptation des positions, amplitudes et résistances. Place complémentaire des techniques manuelles.
15 h 30–17 h 30	3 Ateliers de rééducation	Choix, exécution et dosage des exercices ; adaptation à la réponse immédiate et différée des symptômes. Construction d'un programme initial, simulation d'explication au patient et synthèse de la journée.

Total jour 1 : 7 heures pédagogiques.



Jour 2 le 19 décembre 2026

7 heures pédagogiques • Rémi Grob • Pauses 10 h 30–10 h 45 et 15 h 15–15 h 30 ; déjeuner 12 h 15–13 h 15, hors formation.

Horaires	Séquence	Thèmes et activités principales
9 h–9 h 15	Révision et questions	Retour sur le bilan et la réponse à la charge. Clarification des difficultés des ateliers et rappel des critères d'adaptation des exercices.
9 h 15–10 h 30	4 Rééducation active et progression	Renforcement de la coiffe et des muscles scapulaires, coordination et gestes fonctionnels. Exercices isométriques et dynamiques ; dosage et critères de progression selon les symptômes, la fonction et les objectifs.
10 h 45–12 h 15	4 Ateliers de progression	Pratique avec élastiques et haltères : ajuster les leviers, la charge et l'amplitude. Réévaluer un mouvement et construire une progression individualisée avec retour du formateur.
13 h 15–15 h	5 Situations persistantes et reprise des activités	Tendinopathies persistantes, formes calcifiantes, long biceps et ruptures partielles. Adhésion, réévaluation et orientation ; adaptation aux gestes professionnels et sportifs et critères de reprise graduée.
15 h–15 h 15	6 Cas cliniques et coordination	Présentation de situations : épaule très irritable, tendinopathie persistante et reprise du travail ou du sport. Préparation du raisonnement et repérage des informations à transmettre aux autres professionnels.
15 h 30–16 h 45	6 Résolution des cas	En binôme, argumentation du bilan, des objectifs, des exercices et du suivi. Mise en commun des propositions, discussion de la coordination des soins et retour du formateur.
16 h 45–17 h 30	Évaluations et synthèse	QCM final de 10 questions et correction commentée. Retour individuel sur les acquis, réponses aux questions et questionnaire de satisfaction.

Total jour 2 : 7 heures pédagogiques. Total de la formation : 14 heures.

Bibliographie de référence

Desmeules F. et al. Rotator Cuff Tendinopathy Diagnosis, Nonsurgical Medical Care, and Rehabilitation: A Clinical Practice Guideline. JOST. 2025;55(4):235–274. DOI : 10.2519/jospt.2025.13182.

Lafrance S. et al. Diagnosing, Managing, and Supporting Return to Work of Adults With Rotator Cuff Disorders: A Clinical Practice Guideline. JOST. 2022;52(10):647–664. DOI : 10.2519/jospt.2022.11306.

Ginn K. Rééducation des muscles de l'épaule : théorie et application pratique. Programme fourni comme référence pédagogique.