

## FORMATION MASTER UNIVERSITAIRE en OSTEOPATHIE du SPORT

### ➤ **Présentation de la formation :**

L'ostéopathie est un sport de haut niveau, c'est l'ostéopathie des athlètes appliquée à vos traitements quotidiens.

Aborder un sportif de haut niveau est techniquement difficile. C'est un individu exigeant qui connaît parfaitement son corps. Il est encadré par une équipe de professionnels très compétents, il est médicalement suivi, massé, étiré, manipulé, suivi en diététique, par un psy, préparateur mental... et a une hygiène de vie presque irréprochable.

Cette catégorie de sportif ne présente donc pas de grosses lésions mais infimes et insignifiantes.

Les tests classiques détectent les lésions et dysfonctions mais ne permettent pas de trouver ces infimes affections. Seules des mains entraînées et expertes peuvent les percevoir.

### ➤ **Les objectifs :**

Nous vous proposons des outils pour mettre en évidence ces légères dysfonctions en développant votre perception synesthésique et votre dextérité, dans le but de prévenir des blessures. On cherchera à enrichir vos techniques en apprenant une gestuelle précise et mesurée, alliant "masse" et haute vélocité par de nouvelles techniques en ouverture pour une sécurité maximale répondant parfaitement à la problématique du sportif : soulager instantanément, favoriser la récupération et continuer la compétition sans s'arrêter et sans nuire à son programme d'entraînement.

- Mettre à jour les concepts de base liés à la structure fonctionnelle des athlètes de haut niveau.
- Développer des capacités de diagnostic différentiel spécifiques.
- Améliorer la dextérité manuelle et la maîtrise de nouvelles techniques, orientées vers les dysfonctionnements spécifiques, dans les diverses aires de sport.

### ➤ **Les compétences :**

Vous deviendrez ainsi rapidement beaucoup plus performant et entraîné que vos confrères dans vos traitements quotidiens puisque votre prise en charge sera complétée d'un mode de raisonnement allant rapidement à l'essentiel et deviendrez une référence grâce aux résultats obtenus efficaces et rapides.

### ➤ **Les moyens :**

Nous verrons environ 100 techniques repensées, le fondamental étiopathique, les variables de régulations d'un système, les métamères et applications concrètes, la différence entre douloureux et mobile, douloureux et bloqué, les différents contacts avec leurs caractéristiques, différence entre force, masse, vitesse, densité, accélération, chronique, aiguë, subaiguë.

Nous étudierons également les différents thrusts : en vitesse, en masse, balistique, et en y incorporant du toggle, les chaînes mécaniques montantes et descendantes et leur utilisation dans la pratique et la pathologie.

Nous apprendrons à inventer des techniques en fonction du gabarit et du moment, les lésions et dysfonctions complexes, les techniques en décoaptation, en fermeture.

Nous enseignerons comment tester une articulation sans la comparer à une autre et bien d'autres thèmes qui éveilleront votre curiosité et répondront à vos interrogations.

Enfin ce stage sera tourné essentiellement vers la pratique intensive (90 % du temps) et vous permettra de développer ainsi le plaisir d'agir de manière libérée sans douter une seule fois de vous et de vos capacités.

#### ➤ **Le titre :**

A l'issue de la réussite aux examens, il vous sera délivré un Diplôme Universitaire : le Master Universitaire en Ostéopathie du Sport par l'École Supérieure de santé de l'Université Lusofona de Lisbonne.

Vous obtiendrez 60 crédits ECTS, soit l'équivalent d'une année universitaire.

#### ➤ **Les Unités d'Enseignement :**

##### **Unités d'Enseignement 1**

Étude, apprentissage et pratique des techniques.

Concepts fondamentaux et application pratique de l'évaluation et du traitement des régions cervicale, dorsale et lombaire, du sacrum, de l'iliaque, du bassin et du pubis et membre inférieur.

##### **Unités d'Enseignement 2**

Chaînes, impulsion et techniques d'exacerbation.

Concepts fondamentaux et application pratique de l'évaluation et du traitement des régions cervicale, dorsale et lombaire, du sacrum, de l'iliaque, du bassin et du pubis.

##### **Unités d'Enseignement 3**

Phénomènes lésionnels et investigation (1ère partie).

Concepts fondamentaux et application pratique de l'évaluation et du traitement des régions cervicales, dorsales et lombaires (hernies discales), des côtes et du membre supérieur.

##### **Unités d'Enseignement 4**

Phénomènes lésionnels et investigation (2ème partie).

Concepts fondamentaux et application pratique de l'évaluation et du traitement des membres inférieurs (lympho-fémoral, genou et tibio-tarsienne), processus uniforme.

*Chaque module correspond à 15 Crédits ECTS répartis en Temps Présentiel - TP : 24h ; Temps de Contact - TC 176h ; Stages : 220h.*

#### ➤ **Le Programme :**

##### **MODULE 1**

Règles de la manipulation, application sur l'astragale antérieure, tibio-tarsienne en décoaptation, globale du bassin, C7-D1, les contacts, le tissu conjonctif, notion d'articulation saine, modifications du tissu conjonctif, structure et fonction, dorsales en compression, critères de stabilité, C2 postérieure, fondamental, le thrust, L3 postérieure, le test de résistance, dorsales aux pisiformes croisés, la respiration, dorsales hautes au pisiforme, genou en latéralité, dorsales debout.

## MODULE 2

Révision du stage précédent, OAA, genou en rotation interne et externe, dorsales basses en compression, L3 au pisiforme « subaigu », sacrum postérieur à l'index, clavicule postérieure, variables de régulation mécaniques ou chaînes montante et descendante, travail sur la calcaneum, tibia antérieur et postérieur, malléole antérieure et postérieure, scaphoïde en rotation interne et externe, C1, le thrust (suite), équilibration de la symphyse pubienne, dorsales hautes en compression, clavicule supérieure et en rotation postérieure, 1ère côte au pisiforme, péroné postérieur.

## MODULE 3

Révision du stage précédent, cuboïde en rotation interne et externe, scaphoïde et cuboïde hauts et bas, tête humérale antérieure et inférieure, sacrum postérieur au pisiforme, côtes en procubitus et décubitus dorsal, C0, dorsales en compression variante "bras dessus", sacrum antérieur, le thrust (suite), ilium antérieur décubitus latéral et dorsal, cervicales basses, lombaires hautes, ilium postérieur, coxo-fémorale, 1ère côte à 45°, notion d'aigu et de chronique, vitesse et masse, L3 au pisiforme en aigu, ménisques en aigu et en chronique, genou bloqué, péroné antérieur, tête humérale haute, globale de la clavicule, sterno-claviculaire postérieure, variante de C2 postérieure "prise en berceau", acromio-claviculaire, 11ème et 12ème côtes.

## MODULE 4

Révision du stage précédent, kicks et applications, ilium antérieur sans kick, lombaires antérieures, cervicales antérieures, occiput antérieur, iliaque postérieur sans kick, cervicales latérales, particulier et général, orthosympathique et parasymphatique, côtes prise au "volant", coxo-fémorale, cervicales en décoaptation, le coude, le slack, dorsales hautes assis, travail sur la rotule, K1.

## MODULE 5

Révision du stage précédent, la hernie discale, ouverture de L5, ouverture cervicale, K1 en décubitus dorsal et assis technique simple, évaluation, anamnèse, fiche patient, inspection, palpation, tests dynamiques, diagnostic ostéopathique, cervicales latérales, K1 en procubitus en inspiration et expiration, occiput antérieur en direct, dorsales hautes variante, L5 bilatérale, phénomènes lésionnels et investigation (1ère partie).

## MODULE 6

Révision du stage précédent, ouverture générale du bassin, uncus, K1 assis en appui sur l'ischion, L5 en masse, lésion méniscale sur genou bloqué, symphyse pubienne en supériorité et infériorité en aigu et en chronique, C1 latérale, D12 au pouce, sacrum antérieur sur un axe oblique, phénomènes lésionnels et investigation (2ème partie), différents thrusts, la manipulation, spécificités des techniques articulaires, cohérence d'une pathologie, réflexion ostéopathique, recul de L5, recul de base en chronique et en aigu.

## MODULE 7

Préparation aux épreuves d'examen théorique et pratique.  
Examen final devant jury pour le Master.

Les modules 1 à 6 sont enseignés sur place. Le module 7 sera effectué à l'École Supérieure de santé de l'Université Lusofona à Lisbonne sur 4 jours. L'ensemble de ces modules sont répartis sur 20 jours d'enseignement présentiels.