



Exemples d'exercices a valider





Réhatlétisation

- Course dans l'axe et en courbe avec de plus en plus d'intensité
- Travail de poussée freinage (utilisation d'élastique , de charriot ...)
- Travail de changement de direction dans tous les axes avec tous les angles possibles
- Explosivité sur des distances courtes, 15m avec changement de direction et demi-tour
- Vitesse sur 30m
- Avec et sans changement de direction voir GPS Vmax et niveau d'accélération.
- Jeux long + frappe
- Duel



Travail de force explosive





Ballon 1ère séance





Travail technique avec groupe





Travail technique / appuis





Circuit aérobic





Duels





Reprise de l'entraînement

- Routine : échauffement / renforcement préventif (fifa11+ , circuit de souplesse)
- Progressif : reprise partielle des séances dans la durée / travail technique ...
- Aménagements : dans les jeux ,plutôt jeu réduit au départ
- Rôle : donner un statut différent au début dans le jeu (appuis, joker)





Jeux sans contact





Jeux (réduit/opposition)





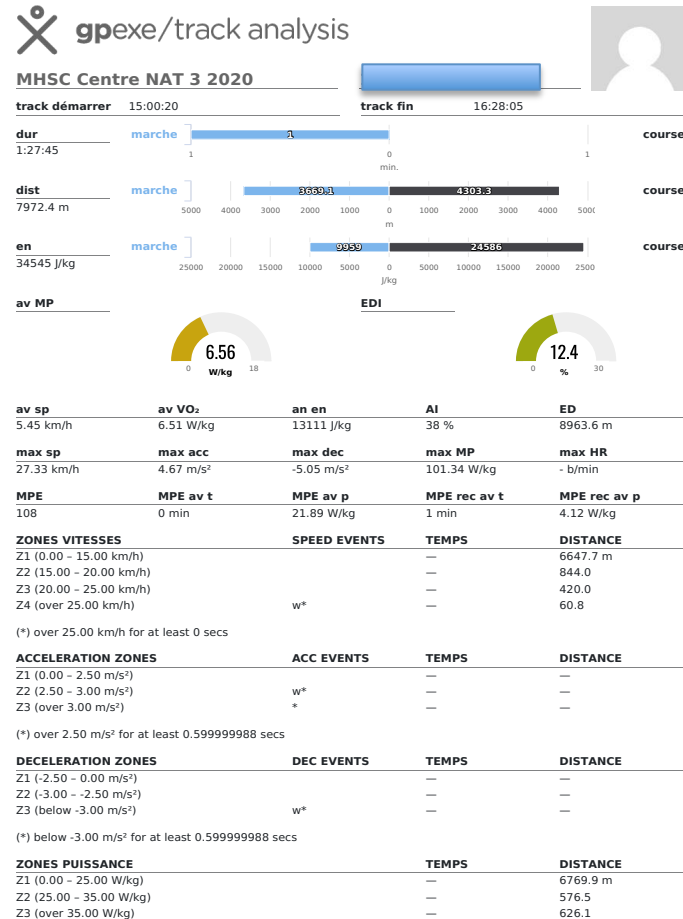
Geste spécifiques





GPS

- Se servir des données GPS (et analyse vidéo)
- Dernière séance intensité / effort équivalent à ½ temps d'un match référence
- Cartographie du joueur à qui on a les données à l'année

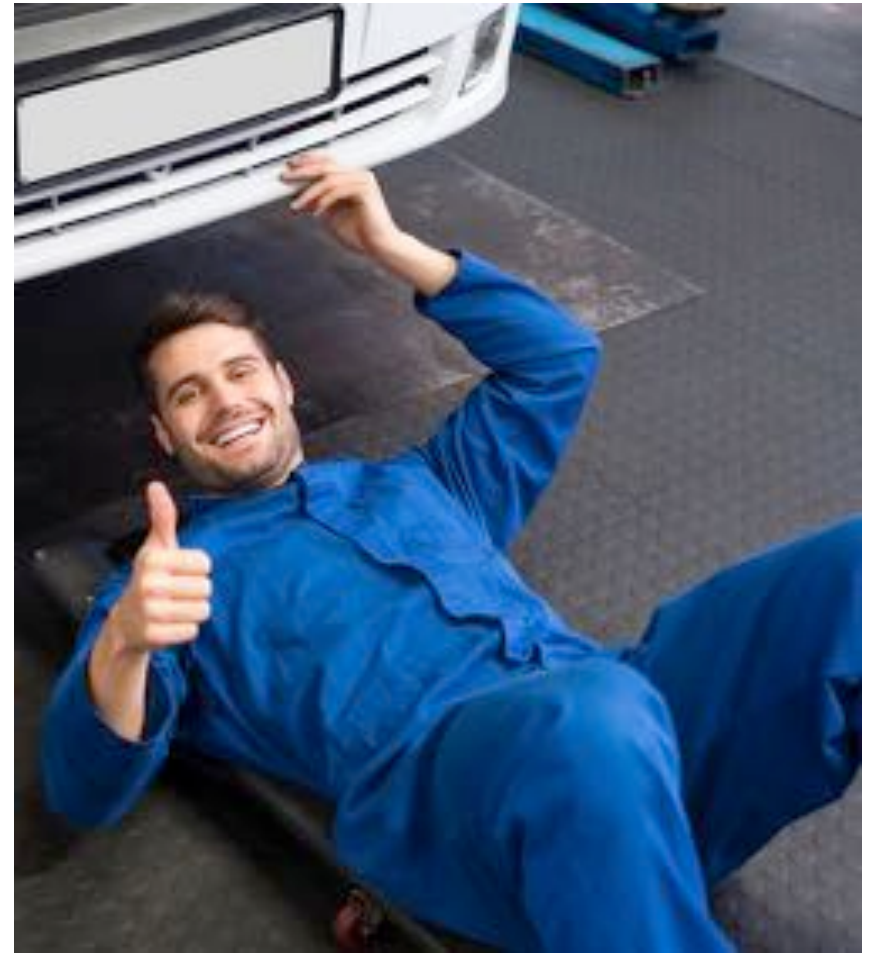


Reprise compétition





Les outils à disposition des MK





SCORE COFRAS

COdification Fonctionnelle de la Reprise des Activités Sportives

- Recommandé l'HAS mais non validé
- 7 items :
 - **Course**
 - **Réception monopodale**
 - **Impulsions monopodales**
 - **Stabilisation latérale**
 - **Stabilisation rotatoire (freins de la rotation interne)**
 - **Stabilisation rotatoire (freins de la rotation externe)**
 - **Escaliers (un étage)**
 - **Flexion monopodale (test effectué en position parallèle aux escaliers)**



Les outils à disposition des MK

- L'EXAMEN CLINIQUE ET FONCTIONNEL
- PARA EXAMENS :
 - ISOCINETISME
 - LDA
 - IMAGERIE
- RETOURS MK
 - BDK
 - TABLEAUX DE SUIVI
 - SCORES
- COLLABORATION INTER-PROFESSIONNELLE



K-STARTS



- « **Knee-SanTy Athletic Return To Sport** » (Blakeney, William and Ouanezar, Hervé and Rogowski, Isabelle and Vigne, Gregory and Sonnery-Cottet, Bertrand)
- K-STARTS (***Validation of a Composite Test for Assessment of Readiness for Return to Sports After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: The K-STARTS Test***) dans la revue américaine Sports Health. (2018)

K-STARTS

- 7 items
- Peu de matériel
- Environ 1/2h
- Score sur 100

LCA-R (J0)

Rachet test
(J90)

TAR (J120)

TEST ISO +
K-STARTS
(J180)

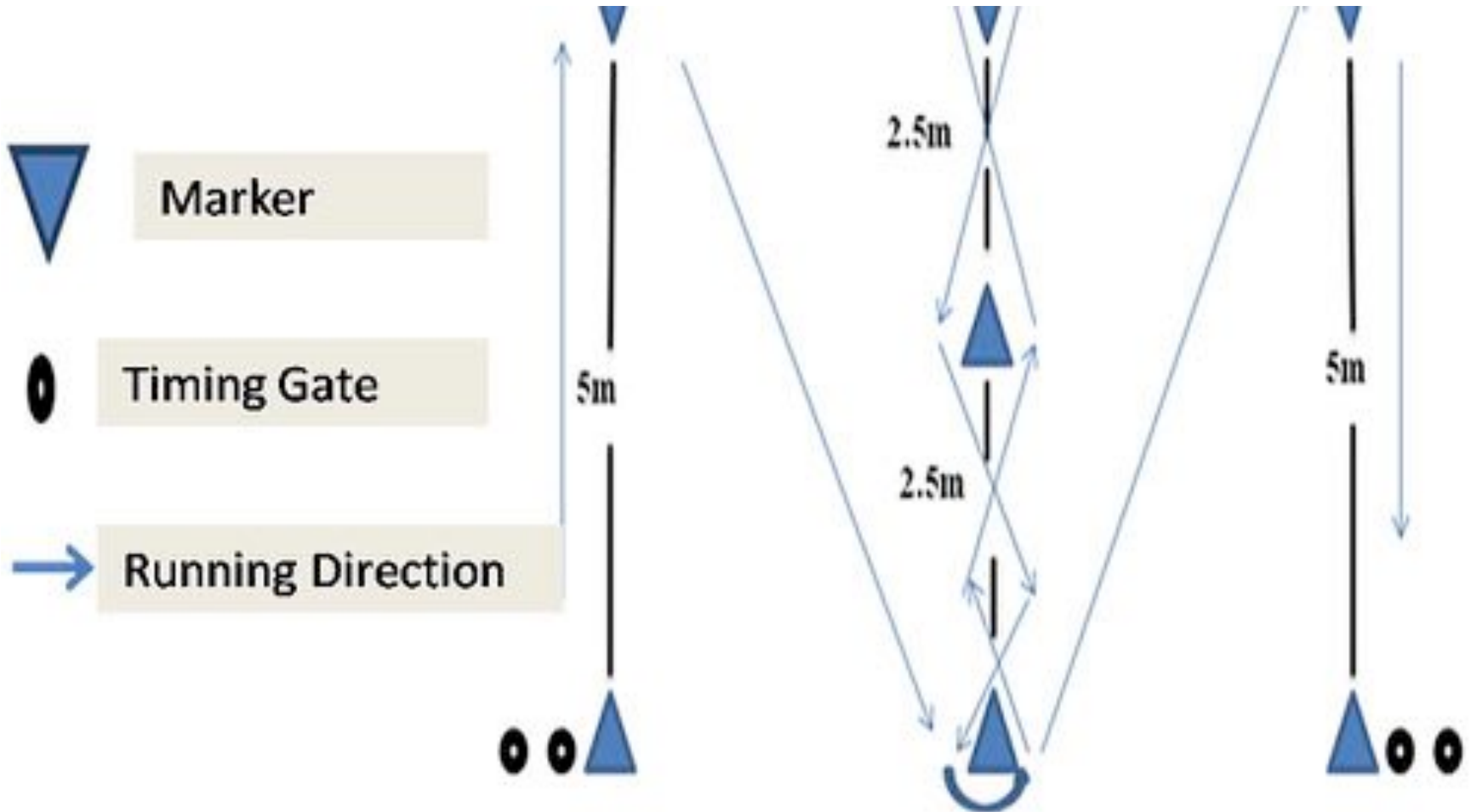


K-STARTS (7items)

- ① ACL-RSI en VF suivi d'un Echauffement standardisé
- ② Single leg landing
- ③ Single hop test
- ④ Triple hop test
- ⑤ Side hop test
- ⑥ Crossover hop test
- ⑦ Modified Illinois change of direction Speed test



Modified Illinois change of direction Speed test





En résumé

	COFRAS	K-STARTS	MHSC
Course	✓	✓	✓
Réception monopodale = Single leg landing	✓	✓	✓
Impulsions monopodales	✓	✓	✓
Stabilisation latérale	✓	✓	✓
Stabilisation rotatoire (freins de la rotation interne)	✓	✓	✓
Stabilisation rotatoire (freins de la rotation externe)	✓	✓	✓
Escaliers (un étage)	✓	✓	✓

	COFRAS	K-STARTS	MHSC
7 Items COFRAS	✓	✓	✓
ACL RSI		✓	✓
SINGLE HOP TEST		✓	✓
TRIPLE HOP TEST		✓	✓
SIDE HOP TEST		✓	✓
CROSSOVER HOP TEST		✓	✓
MODIFIED ILLINOIS		✓	
TESTS FONCTIONNELS TERRAIN			✓

RETHINKING THE REHABILITATION OF ACL INJURIES

A call for a more complex approach

References: Dingemans & Sobush, Sports Med 2017, Collocher et al. NJO 2018

TRADITIONAL RETURN TO SPORT APPROACH



3 A yes or no return-to-sport decision only at the hypothetical "end" of the rehabilitation



Designed by @YLMESportScience

OPTIMIZED RETURN TO SPORT APPROACH

Biopsychosocial framework



The knee joint is not a simple machine put together by bones, muscles, and connective tissue
Importantly, clinicians do not treat knees, but a person who has a knee problem



MERCI DE VOTRE
ATTENTION

INSCRIVEZ-VOUS SUR
imtsports.com