

## FORMATION BRYAN LITTRÉ :

### Prise en charge des lésions des ischio-jambiers

#### JOUR 1

8h30	Présentation du formateur et tour de table des participants Définitions, sémiologie et épidémiologie des lésions IJ Tests cliniques et diagnostic physio Principes de rééducation des lésions IJ
12h30	PAUSE DE MIDI
14h00	Procession algorithmique et critères de validation De l'aigu au retour terrain Évaluation clinique – restitution
18h00	Conclusion de la 1 <sup>ère</sup> journée et question / réponses

#### JOUR 2

8h30	Évaluation clinique – restitution Warm up et routines préparatoires Retour au sport et prévention dans le monde du sport
12h30	PAUSE DE MIDI
14h00	Facteurs de risques et systèmes complexes Sprints, exercices, charge et prévention Perspectives et mise en situation
18h00	Conclusion de la formation, questionnaire et tour de table