

Durée de la séquence	Objectifs	Methodes
Jour 1		
9h-10h30	Mise à jour des données épidémiologiques, biomécaniques et facteurs de risques de lésion du LCA	Powerpoint
10h30 - 10h45	Pause	
10h45 - 12h	Mécanismes de rupture, dépistage de la lésion, algorithme décisionnel de chirurgie	Power Point + Binomes + Echanges
12h - 13h30	Déjeuner	
13h30 -15h	Rééducation préopératoire, postopératoire immédiate	Power Point + Binomes + Echanges
15h - 16h	Phase postopératoire précoce et activation musculaire	Power Point + Binomes + Echanges
16h-16h15	Pause	
16h15 - 18h	Phase de renforcement musculaire	Power Point + Binomes + Echanges
Jour 2		
9h-10h30	Phase de renforcement musculaire	Power Point + inomes + Echanges
10h30 - 10h45	Pause	
10h45 - 12h	Explosivité et puissance	Power Point + Binomes + Echanges
12h - 13h30	Déjeuner	
13h30 -15h	Force réactive et retour à la course	Power Point + Echanges
15h - 16h	COD et Agilité	Power Point + Binomes + Echanges
16h-16h15	Pause	
16h15 - 18h	Critères, mise en place et interprétation des test de retour au sport et à la compétition	Power Point + Binomes + Echanges