

Objectifs :

La formation « Gestion de la douleur dans le sport » s'adresse aux professionnels du sport et de la santé souhaitant mieux comprendre les mécanismes de la douleur afin d'accompagner leurs patients, sportifs ou pratiquants de manière plus adaptée. Elle concerne notamment les coachs sportifs, préparateurs physiques, éducateurs sportifs, ostéopathes, chiropracteurs, podologues et, plus largement, toute personne impliquée dans la prise en charge du mouvement et de la douleur en contexte sportif.

Cette formation permet de mieux distinguer une douleur relevant d'un processus d'adaptation d'une douleur pouvant nécessiter davantage de vigilance, d'identifier les principaux signes d'alerte, et de savoir dans quelles situations il est pertinent de poursuivre, modifier ou interrompre l'activité. Elle apporte également des repères concrets pour comprendre comment le mouvement, la mise en charge progressive et le renforcement peuvent être utilisés comme outils de récupération, d'adaptation et de modulation de la douleur.

L'objectif est de permettre à chaque professionnel de développer un regard plus nuancé, plus cohérent et plus rassurant dans l'accompagnement des sportifs, tout en favorisant une meilleure collaboration entre les différents acteurs du sport et de la santé.

Formateur

Public :

- Coach sportif et professionnels du sport
- Préparateur physique
- Ostéopathes D.O
- Podologues D.E
- Chiropracteurs



Uriel Attias

Ostéopathe

Prérequis :

Copie du diplôme OU Preuve d'enregistrement au répertoire ADELI OU Copie de carte professionnelle

Évaluation des compétences :

Ateliers de mise en pratique

Questions orales ou écrites, QCM

Questionnaires d'évaluation des stagiaires en début et fin de formation.

Programme :

8H

Partie 1 / 1h30

Comprendre la douleur dans le sport

Définition de la douleur, mécanismes généraux, distinction entre douleur aiguë et douleur persistante, grands repères pour mieux comprendre la douleur en contexte sportif.

Partie 2 / 1h00

Les drapeaux de décision

Présentation des red flags, orange flags et green flags, repérage des signes d'alerte, orientation et prise de décision dans l'accompagnement du sportif.

Partie 3 / 1h15

Continuer, adapter ou stopper l'activité

Analyse de la douleur à l'effort, critères de modification de la charge, adaptation de l'entraînement et conduite à tenir selon les situations rencontrées.

Partie 4 / 1h45

Les blessures sportives les plus fréquentes

Présentation des pathologies les plus fréquentes en pratique sportive (tendinopathies, entorses, déchirures, fractures, fractures de fatigue), repères cliniques, délais de cicatrisation et principes d'adaptation de l'activité.

Partie 5 / 1h30

Exercices de modulation de la douleur et retour progressif à l'effort

Utilisation du mouvement, du renforcement et de la mobilité comme outils de modulation de la douleur, construction d'exercices adaptés et stratégies de retour progressif à l'effort.

Partie 6 / 1h00

Éducation, accompagnement et prévention

Communication autour de la douleur, accompagnement du sportif, facteurs influençant la récupération (sommeil, stress, récupération, nutrition), prévention et développement de l'autonomie.

Animation et pédagogie :

- – Documents supports de formation
- – Cas pratiques
- – Ateliers de mise en pratique
- – Questionnaires d'évaluation et de satisfaction des stagiaires en fin de formation.
- cabinet.

Durée :

La formation aura lieu sur 1 jours
pour une durée de 8h.

Date et lieu :

Le Dimanche 14 Juin 2026
Locaux de Brain it - 70 boulevard de Picpus 75012 Paris

Tarif :

290€

Délais d'accès :

Jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation.
Justificatif professionnel obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme ou
preuve d'enregistrement répertoire ADELI ou copie de carte professionnelle.