

_____ Association loi 1901 _____

CAP ECHO

L'échographie pour tous

LIVRET D'ACCUEIL FORMATION

**L'échographie musculaire du quadriceps,
des ischio-jambiers, du triceps sural**



IMMERSIVE LEARNING

Action CAP ECHO - FAF 263003005

Version mise à jour le 24 mai 2026

Présentation de l'organisme

CAP ECHO

L'échographie pour tous

Compétences - Apprentissage - Perfectionnement en échographie

L'association loi 1901 CAP ECHO, née le 1er décembre 2022 des médecins fondateurs Stéphanie TISSOT et Franck BRESO, est devenue organisme de formation en 2024, avec pour vocation de transmettre les fondamentaux et les compétences avancées en échographie aux professionnels de santé. Elle propose un parcours pédagogique progressif, basé sur l'apprentissage actif, la mise en pratique encadrée et le perfectionnement des gestes techniques. L'objectif est de rendre chaque participant autonome, rigoureux et efficace dans l'usage de l'échographie, au service du diagnostic, de l'approche thérapeutique et du suivi des patients

Les formateurs sont en exercice exclusif de l'échographie générale et interventionnelle depuis 2016

Ils sont titulaires du DIU qualifiant d'échographie et de techniques ultrasonores mention échographie générale, membres de la Société Française d'Échographie (SFE), de la Société d'Imagerie Musculo Squelettique (SIMS) et de la Société Française de Radiologie (SFR). L'échographie n'étant pas une spécialité médicale reconnue par l'ordre des médecins, ils n'ont pas la qualification de « médecins échographistes » mais celle de médecins spécialistes en médecine générale qualifiés en échographie

L'accessibilité, l'excellence pédagogique, le pragmatisme clinique, l'esprit collaboratif, l'éthique et la bienveillance sont les valeurs de CAP ECHO

Rendre la formation en échographie disponible à tous les professionnels de santé, quels que soient leur niveau en adaptant les contenus. Offrir des contenus de qualité, validés scientifiquement, animés par des formateurs en exercice, expérimentés et passionnés

Proposer des formations centrées sur les attentes et besoins concrets du terrain et les réalités de la pratique quotidienne. Favoriser l'échange entre pairs, le travail en équipe et le partage d'expérience pour enrichir le compagnonnage et l'apprentissage

Promouvoir une démarche respectueuse, humaine et responsable dans l'utilisation de l'échographie au service du patient

Apprenez, progressez, maîtrisez l'échographie avec CAP ECHO

Des formations pratiques et accessibles, un apprentissage progressif du débutant à l'expert, des formateurs expérimentés proches du terrain

Organigramme



Règlement intérieur



Le règlement intérieur est accessible via le QR code ci dessus, il précise certaines dispositions s'appliquant aux participants des différentes formations organisées par l'organisme de formation, dans le but de permettre un fonctionnement régulier des formations

Droits et devoirs du stagiaire

Chaque stagiaire doit veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant les consignes de sécurité, d'hygiène et de civilité en vigueur ainsi que les consignes données par le formateur

L'accès aux installations pédagogiques est strictement interdit hors formation et se fait sous la surveillance de votre formateur uniquement.

Le stagiaire doit prendre connaissance du règlement intérieur et s'y conformer

Le stagiaire étant acteur de sa formation, la richesse de celle-ci dépendra de son dynamisme propre et de son implication personnelle. Toute absence non justifiée sera rapportée, le cas échéant, à l'organisme financeur.

En participant à la formation, le stagiaire s'engage à être présent, à suivre la formation jusqu'à son terme

Le stagiaire s'engage à respecter les horaires et à adopter une tenue et conduite respectueuse envers autrui

Intitulé de la formation

L'échographie musculaire du quadriceps, des ischio-jambiers, du triceps sural

Public concerné et Pré-requis

Les stagiaires sont professionnel(le)s de santé, docteurs en médecine, spécialistes en médecine générale, sensibilisé(e)s à la pratique de l'échographie

Ils (elles) ne sont pas nécessairement propriétaire d'un échographe

Justification du choix de la formation

L'échographie musculaire est un examen de première intention particulièrement utile lorsqu'on suspecte une atteinte traumatique directe et/ou indirecte. Elle permet de visualiser avec précision les corps musculaires, les tendons et les bourses séreuses, ce qui en fait un outil diagnostique performant. Rapide, indolore et sans irradiation, elle peut également être réalisée de manière dynamique afin d'observer l'impact lésionnel musculo ligamentaire

Autant de situations pluri quotidiennes au cabinet du médecin généraliste en constant besoin d'autonomisation

A la fin de cette formation, les participant(e)s seront capables de reproduire les coupes échographiques permettant d'identifier les 4 chefs du quadriceps, les 4 chefs des ischio jambiers, les 3 chefs du triceps sural et les coupes indispensables à l'exploration du tendon d'achille

Objectifs pédagogiques

La formation entre dans le cadre des objectifs prioritaires en médecine générale, fiche de cadrage 97, "gestes techniques utilisés dans la pratique"

Les objectifs pédagogiques sont au nombre de 4

- Objectif 1 : Identifier échographiquement les 4 chefs du quadriceps
- Objectif 2 : Identifier échographiquement les 4 chefs des ischio jambiers
- Objectif 3 : Identifier échographiquement les 3 chefs du triceps sural
- Objectif 4 : Reproduire les coupes indispensables à l'exploration du tendon d'achille

Contenu et déroulement de la formation

8h30 - 9h	Accueil des stagiaires, café d'accueil, discussion informelle
9h00	Début de la formation : présentation et attentes, pré-test
9h30	Le quadriceps ; plénière et atelier pratique
10h55	Les ischio-jambiers ; plénière et atelier pratique
12h20	Tour de table, temps d'échanges, réponse aux questions
12h30	Pause repas prévue sur site incluse dans la prestation
14h	Le triceps sural ; plénière et atelier pratique
15h30	Le tendon d'achille ; plénière et atelier pratique
17h	Conclusion, post-test, temps administratif
17h30	Fin de la formation
17h30 - 18h	Départ des stagiaires

Durée de la formation et modalités d'organisation

Durée de la formation	7 heures
Horaires de la formation	9h-12h30 et 14h-17h30 (restauration sur place incluse)
Effectif de stagiaires	Financement FAF alloué pour 24 stagiaires ($6 \leq \text{effectif} \leq 24$)

Date et Lieu de la Formation

Une fois définie, la date sera mentionnée en annexe de ce document ainsi que le lieu choisi pour la formation avec les modalités d'accès, de stationnement, etc...

Tarif *(incluant le repas du midi et les ravitos de mi-journées)*

- La formation est financée par le FAF à 100% si vous êtes éligible
 - Un acompte de 300 euros vous sera toutefois demandé à l'inscription : intégralement remboursé une fois la formation terminée
 - En cas d'annulation jusqu'à 15 jours avant la formation cet acompte vous sera intégralement remboursé
- En l'absence de financement tiers, le coût est de 800 euros pour les 7h de formation incluant le repas du midi
 - Un règlement intégral vous sera demandé à l'inscription
 - En cas d'annulation jusqu'à 15 jours avant la formation le règlement sera intégralement remboursé

Contact

Les formations dispensées par CAP ECHO sont accessibles sur le site internet www.capecho.fr et/ou sur le site dédiés aux formations CAP ECHO www.formation-echographie.fr

Les personnes ayant des questions sont invitées à adresser un mail à contact.capecho@gmail.com

CAP ECHO s'engage à répondre sous 36h maximum

Profil des formateurs

Les formateurs sont les Drs Stéphanie TISSOT et Franck BRESO, tous deux titulaires du DIU d'échographie et de techniques ultrasonores, mention échographie générale, en exercice exclusif de l'échographie générale et interventionnelle depuis 10 ans

Moyens techniques, logistiques et pédagogiques

Le site de déroulement de la formation a été choisi par les formateurs (trices) selon des critères stricts de normes "ERP", de simplicité d'accès, de possibilité de restauration et d'hébergement sur place ou à proximité immédiate et de capacité d'accueil suffisante pour l'ensemble des intervenant(e)s et stagiaires

Sur le plan logistique, les moyens mis en œuvre sont les moyens classiques de tout organisme de formation (paperboard, feutres, ordinateur, rétroprojecteur, écran, pointeur, etc..) auxquels s'ajoutent des échographes (un pour 3 à 4 stagiaires maximum) avec le nécessaire indispensable (gel d'échographie, lingettes désinfectantes pour sonde, essuie mains, drap d'examen, etc...), et des tables d'examen en nombre dimensionné pour l'effectif de stagiaires

Sur le plan humain, les formateurs sont assistés, au delà de 16 stagiaires inscrit(e)s, d'un accompagnateur (trice) ayant une bonne maîtrise des techniques d'échographie (professionnel de santé ou ingénieur d'application)

Sur le plan pédagogique, en amont de la formation il est proposé et non imposé de parcourir la sélection bibliographique ayant servie de support à l'élaboration de la formation

[L'évolution de l'échographie de l'appareil moteur](#)

[L'imagerie en traumatologie du sport](#)

[Échographie des muscles - SIMS](#)

[Diagnostic ultrasound of muscle injuries: what the sports medicine clinician should know](#)

[Ischios jambiers - Echographie Musculo Squelettique par le Dr Brasseur](#)

[L'échographie dans les lésions musculaires des ischio-jambiers : Pouvons-nous pronostiquer le retour au sport ?](#)

[Point-of-care Ultrasound Diagnosis of Tennis Leg](#)

[Reliability and Accuracy of a Time-Efficient Method for the Assessment of Achilles Tendon Mechanical Properties by Ultrasonography](#)

Pendant la formation des supports slides sont diffusés en amont des démonstrations pratiques et des ateliers en groupe permettant de visualiser en temps réel la position de la sonde durant l'examen, de reproduire et de développer la gestuelle échographique

En post formation les supports slides sont accessibles aux stagiaires sur le site internet CAP ECHO, durant les 3 mois suivants la formation. Une fois ce délai passé, ils reçoivent, via mail, une synthèse des documents diffusés durant la formation

Modalités d'évaluation

Via la fiche de renseignements et d'évaluation transmise en début de formation

1. L'acquisition et l'amélioration des compétences des stagiaires : auto-évaluation comparative pré et post formation / objectifs formation et test QCM spécifique
2. Les formateurs et la formation sont évalués par le calcul du taux de satisfaction des stagiaires

Accessibilité aux personnes handicapées

Les lieux de formations sont systématiquement choisis pour leur accessibilité aux personnes à mobilité réduite et doivent répondre au cahier des charges des "ERP", avec un souci de facilité d'accès, de possibilité de restauration et d'hébergement sur place ou à proximité immédiate

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre une formation et ayant des demandes spécifiques sont systématiquement contactées par la responsable handicap, après l'entretien initial avec le responsable pédagogique, afin d'optimiser les besoins et l'accueil le jour J

CAP ECHO

L'échographie pour tous

Compétences - Apprentissage - Perfectionnement en échographie

Un organisme de formation en échographie pour les professionnels de santé

- ★ Des formations pratiques et accessibles
- ★ Un apprentissage progressif du débutant à l'expert
- ★ Des formateurs expérimentés, passionnés, proches du terrain

Des valeurs

- ★ Accessibilité
- ★ Excellence pédagogique
- ★ Pragmatisme clinique
- ★ Esprit collaboratif
- ★ Ethique et bienveillance

Apprenez, progressez, maîtrisez l'échographie avec CAP ECHO

Association loi 1901

CAP ECHO

L'échographie pour tous

Bâtiment le Cristal
48 route de Lyon, 38300 DOMARIN

contact.capecho@gmail.com - www.capecho.fr