ERASMUS A NAZARÉ, PORTUGAL

Tristan CARITA

2025-2026

EFOM

I- Introduction et démarche personnelle

J'ai choisi de réaliser mon stage Erasmus au Portugal pour plusieurs raisons. Tout d'abord, il s'agissait pour moi d'une opportunité unique de découvrir mes origines portugaises, que je tiens du côté de mon père. Réaliser un stage à Nazaré, ville où je possède déjà des attaches familiales, me permettait de concilier mon projet de formation avec une immersion culturelle et identitaire.

Mais ce choix s'explique aussi par des motifs liés à ma future profession de kinésithérapeute. Je voulais découvrir une autre manière de pratiquer la kinésithérapie, observer les différences entre le système portugais et le système français, et élargir mes compétences par la confrontation à de nouvelles approches thérapeutiques. Mon objectif était de progresser à la fois dans mes savoir-faire pratiques (techniques de mobilisation, renforcement, rééducation fonctionnelle) et dans mes savoir-être, en apprenant à m'adapter à un contexte culturel et linguistique différent.

Mon père, qui réside régulièrement à Nazaré et y connaît de nombreuses personnes, m'a aidé à entrer en contact avec différents kinésithérapeutes de la ville. C'est ainsi que j'ai découvert la clinique Nzfisio. Après avoir échangé par WhatsApp avec Luís Ramos, le directeur et kinésithérapeute responsable de la structure, j'ai eu la confirmation que je pouvais être accueilli en stage. Cette première prise de contact a facilité mon arrivée et m'a permis de commencer à nouer un lien avant même le début de l'expérience.

II- Le cabinet et l'équipe

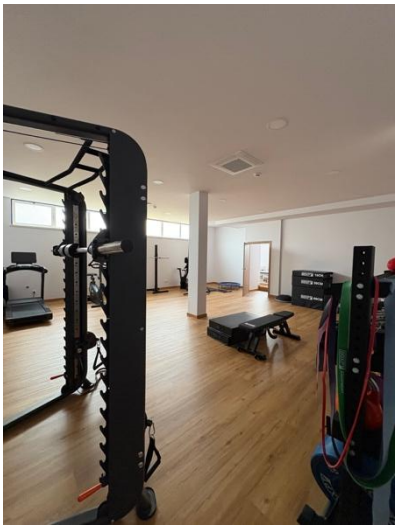
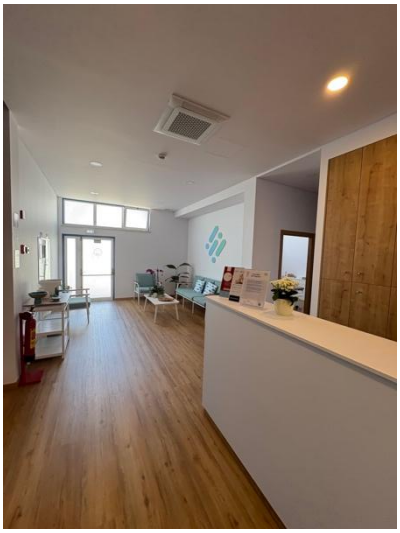
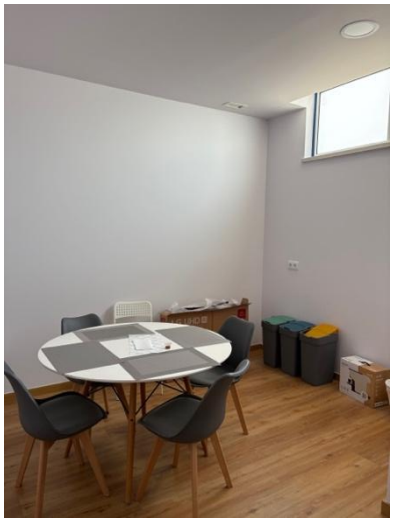
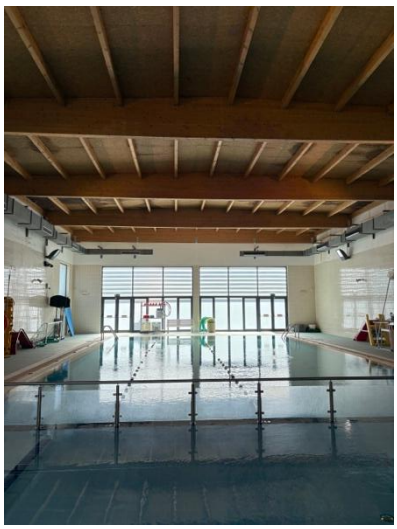
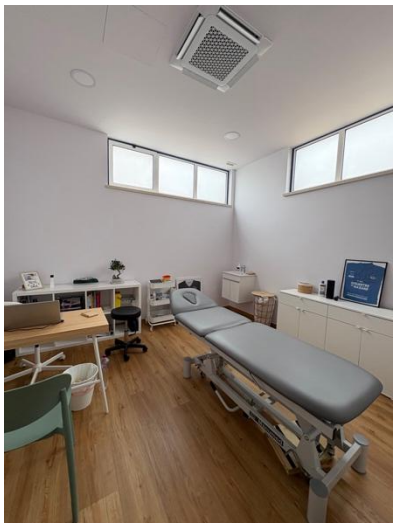
Nzfisio, située dans le centre commercial de Camarção à Nazaré, est une clinique moderne qui accueille des patients souffrant de pathologies variées : orthopédiques, neurologiques, traumatologiques ou encore musculosquelettiques.

Concernant les locaux, on y trouve :

- Quatre salles de rééducation individuelles
- Un plateau technique équipé de différents appareils : vélos, tapis de marche, matériel de renforcement musculaire, ballons, élastiques, bosu et autres outils de

proprioception. La clinique dispose également de dispositifs de physiothérapie tels qu'un échographe, l'électrostimulation, les ultrasons, utilisés en complément des exercices actifs.

- Une piscine à disposition pour des séances de balnéothérapie
- Un accueil tenu par une secrétaire, qui gère la partie administrative
- Un espace de repos destiné à l'équipe

Durant mon stage, j'ai eu l'opportunité d'observer et de participer à des séances encadrées par chacun des kinésithérapeutes de la clinique, ce qui m'a permis de découvrir différentes approches, techniques et styles de prise en charge selon les spécialités de chacun.

Luís Ramos

- Fondateur et directeur clinique, avec plus de 19 ans d'expérience
- Spécialiste en physiothérapie sportive, invasive (comme l'électrolyse percutanée musculo-squelettique et la neuromodulation) et ostéopathie.
- A accompagné des athlètes de haut niveau et notamment plusieurs surfeurs célèbres : Garrett McNamara, Maya Gabeira, Andrew Cotton, entre autres.

Mariana Marques

- Recrutée après l'ouverture de la clinique, elle est spécialisée dans le champ musculo-squelettique et sportive.
- Très impliquée dans le sport, elle travaille également avec plusieurs équipes sportives de Nazaré et d'Alcobaça

Pedro Lopes

- Ancien collègue de Luís Ramos à la clinique Physioclem ; ils ont travaillé ensemble pendant 5 ans.
- Kinésithérapeute depuis 2018, spécialisé en ostéopathie, physiothérapie sportive

III- Mon expérience professionnelle

En comparant la kinésithérapie en France et au Portugal, plusieurs différences m'ont particulièrement marqué. Tout d'abord, la durée des séances n'est pas la même : en France, elles durent en moyenne 20 à 30 minutes, alors qu'au Portugal, elles s'étendent sur une heure entière. Cela change beaucoup la dynamique de travail, car le kinésithérapeute portugais reste centré sur un seul patient pendant toute la séance, ce qui permet une relation plus approfondie et un suivi continu. Une autre différence réside dans l'accès aux soins : en France, une prescription médicale est généralement nécessaire pour consulter, tandis qu'au Portugal, il est possible de prendre rendez-vous directement avec le kinésithérapeute, qui devient ainsi un véritable professionnel de première intention. Les études diffèrent également, puisqu'elles durent cinq ans en France, contre quatre ans au Portugal. Enfin, les approches thérapeutiques ne sont pas les mêmes : en France, on met de plus en plus l'accent sur l'exercice actif, le renforcement et l'éducation thérapeutique du patient, tandis qu'au Portugal, la thérapie manuelle occupe une place centrale, avec une importance particulière accordée aux massages, qui peuvent parfois représenter la moitié de la séance.

Durant ce stage, j'ai également eu l'occasion de découvrir plusieurs approches et outils qui étaient nouveaux pour moi. Certains kinésithérapeutes utilisaient les aiguilles avec stimulation électrique (neuromodulation percutanée), une technique peu répandue en France. J'ai pu observer comment ils l'intégraient dans leurs protocoles de soin, et cela m'a permis de comprendre les principes de base de cette méthode ainsi que ses objectifs. Même si je n'ai pas pu la pratiquer directement, cette immersion m'a donné une ouverture sur des pratiques alternatives et complémentaires. Mon tuteur disposait aussi d'un échographe qu'il utilisait régulièrement, notamment pour mieux évaluer les tissus ou suivre l'évolution de certaines pathologies. Il avait suivi une formation spécifique pour pouvoir interpréter les images et les intégrer dans son raisonnement clinique. Grâce à lui, j'ai eu une première initiation à l'échographie appliquée à la kinésithérapie. Même si cela reste encore très complexe à visualiser et à interpréter pour moi, j'ai pu comprendre l'intérêt croissant de cet outil et entrevoir son potentiel dans la pratique quotidienne.

J’ai pris en charge un grand nombre de patients présentant des pathologies variées, allant des troubles du genou et de la cheville aux fractures complexes comme celles du calcanéus. J’ai également suivi des patients après des lésions des ligaments croisés et d’autres traumatismes musculo-squelettiques.

Les kinésithérapeutes avec qui je travaillais m’ont rapidement accordé leur confiance, me permettant de gérer des prises en charge en autonomie, tout en appliquant leurs protocoles et conseils. J’ai pu pratiquer des techniques variées : mobilisations, renforcement musculaire, rééducation proprioceptive et fonctionnelle, adaptées à chaque patient. Ce stage m’a permis de développer ma capacité à évaluer la progression des patients et à ajuster mes interventions selon leurs besoins spécifiques, tout en consolidant mon approche professionnelle et mon sens des responsabilités.

IV- Mon expérience personnelle

Au-delà de l’aspect pratique, ce qui m’a marqué est l’ambiance particulière à Nazaré. Les patients et les habitants formaient une communauté très chaleureuse et respectueuse. Tout le monde se connaissait, et il régnait une atmosphère à la fois professionnelle et conviviale. Cela m’a permis de construire une relation thérapeutique plus humaine, presque “familiale”, tout en gardant un cadre sérieux et respectueux.

Sur le plan personnel, vivre à Nazaré m’a permis de découvrir le rythme et le mode de vie portugais, et j’ai particulièrement apprécié l’ambiance de cette ville côtière. Pendant mon stage, j’ai eu la chance d’assister à des séances de rééducation de surfeurs très connus, ce qui m’a fait énormément plaisir. Cela m’a permis d’observer leurs protocoles, d’apprendre davantage sur la rééducation spécifique au surf et de découvrir comment allier performance sportive et récupération. J’ai également pu rencontrer et échanger avec d’autres personnes, ce qui m’a permis de m’intégrer pleinement et de profiter de cette expérience culturelle et humaine.

Cette immersion a donc été une belle combinaison d’apprentissage professionnel, de découvertes personnelles et de rencontres enrichissantes, qui a renforcé ma motivation à continuer à évoluer dans le domaine de la kinésithérapie tout en m’ouvrant à de nouvelles expériences de vie.

Conclusion

En conclusion, ce stage au Portugal, à Nazaré, a été bien plus qu'une simple expérience professionnelle : ce fut une expérience humaine et formatrice. Sur le plan professionnel, j'ai pu prendre en charge une grande diversité de patients, développer mes compétences en rééducation musculo-squelettique et gagner en autonomie grâce à la confiance et au soutien constant des kinésithérapeutes avec qui j'ai travaillé. Chaque séance, chaque échange, chaque observation a été une occasion d'apprendre, de progresser. Sur le plan personnel, vivre à Nazaré et découvrir le mode de vie portugais a été une expérience inoubliable. Assister aux séances de rééducation de surfeurs de haut niveau, rencontrer de nouvelles personnes et m'immerger dans cette culture locale m'a ouvert les yeux sur la richesse des expériences humaines et sur l'importance d'être à l'écoute, et de rendre chaque prise en charge unique et spécifique à chaque patient. Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont rendu ce stage possible, de l'équipe pédagogique aux kinésithérapeutes, en passant par l'organisation Erasmus qui m'a offert cette opportunité unique. Grâce à eux, j'ai pu vivre une expérience professionnelle intense, enrichissante et humaine, et je garderai ces souvenirs et enseignements comme une étape clé dans mon parcours. Merci.