

LES BLESSURES EN COURSE À PIED BIOMÉCANIQUE? TECHNIQUE? SURCHARGE ?

PROGRAMME

2 jours - 14 heures

François FOURCHET & Guillaume SERVANT

JOUR 1

8h30 - 9h15	Introduction et présentation de la formation
9h15 - 10h15	Épidémiologie des blessures en course à pied : <ul style="list-style-type: none">- la route- le trail- les débutants- les confirmés
10h15 - 10h30	Pause
10h30 - 11h	Biomécanique de la course à pied – 1ère partie = Les grands principes
11h - 12h	Biomécanique de la course à pied – 2ème partie = paramètres à observer lors d'une analyse de la foulée – Théorie
12h - 13h15	Repas
13h15 - 16h15	Biomécanique de la course à pied – 3ème partie = paramètres à observer lors d'une analyse de la foulée (course classique et tapis de course)
16h15 - 16h30	Pause
16h30 - 17h15	Course à pied et arthrose : Rétablir la vérité scientifique
17h15 - 18h	Femme et course à pied : dépistage et suivi

LES BLESSURES EN COURSE À PIED BIOMÉCANIQUE? TECHNIQUE? SURCHARGE ?

PROGRAMME

2 jours - 14 heures

François FOURCHET & Guillaume SERVANT

JOUR 2

8h30 - 9h	Retour sur la 1 ^{ère} journée de formation
9h - 10h30	La charge en course à pied - 1 ^{ère} partie : Rappel sur le concept de charge/surchage (Locale/Globale)
10h30 - 10h45	Pause
10h45 - 12h	Les éducatifs en course à pied
12h - 13h15	Repas
13h15 - 14h	La charge en course à pied - 2 ^{ème} partie : Application des notions de charge et de surcharge à la course à pied : Application à l'entraînement, à la programmation et au retour au sport
14h - 17h15	Exploration du raisonnement clinique à travers des cas cliniques : <ul style="list-style-type: none">- Analyse et correction de la foulée.- Les exercices à proposer en parallèle dans la rééducation du coureur blessé ou en prévention :- Activation ou renforcement : fonction stabilisatrice ou mobilisatrice- Étirements- Coordination
17h15 - 18h	Discussion et session questions/réponses élargie en fonction des attentes des participants