

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 |

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

PROGRAMME

Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE

Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

Objectifs

- Donner un aperçu de l'épidémiologie des blessures en courses à pied en différenciant la route et le trail, les débutants et les confirmés
- Donner les bases de la biomécanique de la course à pied
- Familiariser avec les paramètres clés à observer absolument lors d'une analyse de la foulée
- Rappeler les notions de charge et de contrainte locales ou globales et comment les quantifier
- Permettre à travers de nombreux exemples de mener à bien le bilan et le traitement de vos coureurs, pathologie par pathologie

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Elle alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'ation

- Signatures des feuilles d'émargement par demie-journées pour les 2 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

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

PROGRAMME

Appréciation des résultats de l'action

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.

Modalités d'évaluation

- En début de formation, la remise au participants d'un pré-questionnaire servira également d'évaluation des compétences. Une analyse des besoins de chaque participant sera effectuée en début de session.
- Au cours de la formation, quizz, cas pratiques en binôme supervisés par le formateur
- En fin de journée, un post-test afin de voir les acquisitions voire les problèmes restants des participants ainsi qu'un questionnaire de satisfaction

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 16h - Présentiel - dans une salle de réunion avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + salle de sport avec matériel nécessaire à la formation
- 16 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Date : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 520€ - Prise en charge DPC et FIF PL possible

Formateur

- François FOURCHET
- Docteur en sciences du sport
- Membre du comité exécutif de l'International Ankle Consortium
- Responsable du laboratoire d'analyse du mouvement et responsable de la recherche à l'Hôpital de La Tour (Genève)

- Guillaume SERVANT
- Physiothérapeute à l'Hopital de La Tour (Suisse)
- Kinésithérapeute de l'équipe de France de Trail (FFAthlétisme)
- Expertise en analyse de la course