



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

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

PROGRAMME

JOUR 1

2 jours - 14 heures

François FOURCHET & Guillaume SERVANT

- 8h30-9h15 :** Introduction et présentation de la formation
- 9h15-10h15 :** Épidémiologie des blessures en course à pied :
- 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



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

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

PROGRAMME

JOUR 2

2 jours - 14 heures

François FOURCHET & Guillaume SERVANT

- 8h30-9h :** Retour sur la 1ère journée de formation
- 9h-10h30 :** La charge en course à pied - 1ère partie : Rappel sur le concept de charge/surcharge (Locale/Globale)
- 10h30-10h45 :** Pause
- 10h45-12h :** Les éducatifs en course à pied
- 12h-13h15 :** Repas
- 13h15-14h :** La charge en course à pied - 2ème 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 :
- 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



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

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

- Définir la relation physio-pathologique entre le geste et la pathologie
- Partager l'état des connaissances scientifiques concernant la hanche, la région pubienne et sa prise en charge
- Maîtriser les différents tests cliniques nécessaires à un bon diagnostic et à une bonne pratique
- Présenter les recommandations concernant la rééducation et la réathlétisation dans le cadre de traitements fonctionnels ou post-chirurgicaux.
- Déterminer les exercices les mieux adaptés aux muscles de la région de la hanche, savoir les faire et les encadrer.
- Organiser la prise en charge des PTH et leur retour au sport.

Moyens techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Les stagiaires seront accueillis dans une salle comprenant un espace adapté à la théorie (tables et chaises) et un espace dédié à la pratique (avec tables de soin, matériel nécessaire à la réalisation de la formation).

La formation 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.

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques au cours desquels le formateur apporte ses connaissances
- Mise en situation avec démonstration de techniques par le formateur puis mise en pratique par binôme sous la surveillance du formateur
- Cas cliniques : cas pratiques proposés par le formateur avec réflexion en petit groupe et mis en commun



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

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

PROGRAMME

Suivi de l'exécution de l'action

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées pour les 2 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis et de la satisfaction en fin de formation
- Remise d'attestation individuelle de formation

Modalités d'évaluation

- Avant la formation, un questionnaire "Mieux vous connaître" sera proposé aux participants, permettant d'identifier les profils et d'analyser leurs attentes et besoins
- En début de formation, la remise aux participants d'un pré-questionnaire permettra de vérifier la bonne compréhension de ces vidéos et de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire servira également d'évaluation des compétences.
- Au cours de la formation, le formateur alternera phases théoriques, quizz, cas pratiques en binôme
- En fin de formation, un post-test permettra de voir les acquisitions en fonction des objectifs énoncés et les problèmes restants des participants
- Un questionnaire de satisfaction est envoyé à l'issue de la formation pour recueillir les appréciations liées à la formation, le formateur, la logistique

Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 14h - Présentiel
- 24 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Dates : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 540€ - Prise en charge FIF PL possible

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973



**SYNETIC
FORMATION**

ORGANISME DE
FORMATION CONTINUE
EN RHÔNE-ALPES
POUR LES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

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

PROGRAMME

Formateurs

- 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'Hôpital de La Tour (Suisse)
- Kinésithérapeute de l'équipe de France de Trail (FFAthlétisme)
- Expertise en analyse de la course

version du 23/01/2026

141 rue Louis Armand
Bâtiment A, Entrée 2
73420 Méry
bienvenue@synetic-formation.com
www.synetic-formation.com

SIRET : 838.808.335.00015 - SAS au Capital de 1000 €
RCS 838.808.335 - Numéro de déclaration d'activité : 84730200973