



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES BLESSURES EN COURSE À PIED

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 :** La charge en course à pied - partie 1
- 11h-11h45 :** Biomécanique de la course à pied - partie 1 : présentation des grands principes
- 11h45-12h30 :** Biomécanique de la course à pied - partie 2 : présentation des paramètres cinématiques et cinétiques
- 12h30-13h45 :** Repas
- 13h45-15h15 :** Biomécanique de la course à pied - partie 3 : Application des principes et techniques abordés précédemment
- 15h15-15h30 :** Pause
- 15h30-17h30 :** Principes de modification de la technique de course à pied



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES BLESSURES EN COURSE À PIED

PROGRAMME

JOUR 2

2 jours - 14 heures

François FOURCHET & Guillaume SERVANT

- | | |
|----------------------|---|
| 8h30-9h : | Retour sur la 1ère journée de formation |
| 9h-9h45 : | Les éducatifs en course à pied : théorie |
| 9h45-10h : | Pause |
| 10h-12h : | Les éducatifs en course à pied: mise en pratique |
| 12h-13h15 : | Repas |
| 13h15-14h : | La charge en course à pied – partie 2 : Revue de la littérature mise à jour 2026 et applications pratique |
| 14h-15h : | Pathologies du coureur |
| 15h-16h : | Course à pied et arthrose |
| 16h-16h15 : | Pause |
| 16h15-17h15 : | Revue de la littérature mise à jour 2026 et applications pratiques avec mises en situations et exercices |
| 17h15-18h : | Conclusion de la formation et Q/R |



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES BLESSURES EN COURSE À PIED

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
- Définir les paramètres clés à observer absolument lors d'une analyse de la foulée
- Présenter les notions de charge et de contrainte locales ou globales et comment les quantifier
- Mener à bien le bilan et le traitement de vos coureurs, pathologie par pathologie
- Définir les problématiques "Course et arthrose"
- Accéder à de nombreuses sessions pratiques pour analyser la foulée, pratiquer des gammes et des exercices, appliquer le raisonnement clinique adéquat

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

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 - à 2 formateurs
- 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



**SYNETIC
FORMATION**

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

LES BLESSURES EN COURSE À PIED

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