



## Les blessures en course à pied: Biomécanique? Technique? Surcharge ?

Intervenant : François Fourchet & Guillaume Servant

Nombre d'heures : 2 jours – 16 heures 30

Objectifs pédagogiques :

- 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
- Se 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
- Mener à bien le bilan et le traitement de vos coureurs, pathologie par pathologie.
- Vous donner accès à de nombreuses sessions pratiques pour analyser la foulée, pratiquer des gammes et des exercices, appliquer le raisonnement clinique adéquat

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : MKDE

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement : la formation alternera des séquences théoriques sous forme de PowerPoint 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'action : signatures des feuilles d'émargement par 1/2 journées chaque jour de formation par les participants et contresignées par l'intervenant.

Appréciation des résultats de l'action : chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : réalisation d'une évaluation pré-formation en début de formation le matin du premier jour et d'une évaluation post-formation à la fin du dernier jour de formation.



## Programme

### *JOUR 1*

8H30-9H15 : accueil des participants, présentation, verbalisation des objectifs et évaluation pré formation

9H15-10H15 : Epidémiologie des blessures en course à pied

10H15-10H30 : Pause

10H30-11H00 : La charge en course à pied, revue de la littérature et présentations des grands principes

11H00-11H45 : Biomécanique de la course à pied, présentation des grands principes

11H45-12H30 : Biomécanique de la course à pied, paramètres cinématiques et cinétiques

12H30-13H45 : Pause repas

13H45-15H15 : Biomécanique de la course à pied, applications des principes et techniques abordées précédemment

15H15-15H30 : Pause

15H30-17H30 : Gait retraining, présentation des principes et outils pédagogiques utiles à l'autonomisation du patient

17H30 : Fin de journée

### *JOUR 2*

8H30-9H00 : Retour sur les éléments de la veille et temps d'échange

9H00-9H45 : Les éducatifs en course à pied, présentation des gammes athlétiques

9H45-10H00 : pause

10H00-12H00 : Les éducatifs en course à pied, mise en pratique

12H00-13H15 : Pause repas

13H15-14H00 : La charge en course à pied, Les outils pour quantifier la charge

14H00-15H00 : Les pathologies du coureur, MTSS, SFP, SBIT, tendinopathies...

15H00-15H30 : Course à pied et arthrose

15H30-16H00 : Course à pied et femmes

16H00-16H15 : pause

16H15-17H15 : Cas cliniques

17H15-18h00 : Conclusions, retour sur les points clés et évaluation post-formation

18H00 : Fin de la formation