



La course à pied au féminin

Intervenants : *Christophe BROY*

Nombre d'heures : *2 jours, 15 heures*

Objectifs pédagogiques :

- *Identifier et expliquer les spécificités physiologiques, biomécaniques et épidémiologiques de la course à pied chez la femme*
- *Intégrer l'influence du cycle menstruel sur l'entraînement, le risque de blessure et la performance*
- *Évaluer et prendre en charge les problématiques périnéales chez la coureuse, notamment l'incontinence urinaire d'effort*
- *Adapter la prise en charge de la course à pied aux différentes périodes de la vie féminine, incluant la grossesse, le post-partum et la ménopause, en sécurisant la reprise ou la poursuite de la pratique sportive.*
- *Construire un programme individualisé de prévention et de rééducation des blessures en course à pied chez la femme*

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.*



 *La course à pied au féminin*
Programme de formation

 *Pré-learning (en amont de la formation)*

 *Vidéo 1 – La course à pied au féminin : historique et évolution de la participation des femmes*

 *Vidéo 2 – Épidémiologie des blessures en course à pied :*

- différences hommes / femmes
- route / trail
- influence de la distance et du niveau de pratique

 *Vidéo 3 – Spécificités physiologiques et biomécaniques de la coureuse à pied*

 *Vidéo 4 – Rappels de la biomécanique de la course à pied*

 *Vidéo 5 – Introduction aux grands principes de prise en charge des blessures en course à pied*

 *Jour 1 – Fondamentaux et spécificités féminines*

08h30 – 09h00

 *Accueil des participants, présentations et recueil des attentes*

09h00 – 10h00

 *Questionnaire interactif de pré-formation*

 *Retour et échanges autour des vidéos de pré-learning*

10h00 – 10h30

 *Les grands principes de la prise en charge des blessures en course à pied*

10h30 – 11h00

 *Pause*

11h00 – 11h45

 *La gestion de la charge d'entraînement en course à pied*

11h45 – 12h30

 *Atelier pratique*

 *Comment calculer et ajuster la charge d'entraînement en course à pied ?*

12h30 – 13h30

 *Pause déjeuner*

13h30 – 14h15

 *Le renforcement musculaire en course à pied*

14h15 – 15h00

 *Atelier pratique*

 *Les exercices indispensables de renforcement musculaire chez la coureuse*

15h00 – 15h30

 *La technique de course :*

- évaluation cinématique
- paramètres spatio-temporels



15h30 – 15h45

☪ Pause

15h45 – 16h15

👤 Atelier pratique

➡ Analyse de course et Gait Retraining

16h15 – 16h45

➡ Prise en charge des blessures musculo-squelettiques les plus fréquentes chez la femme

16h45 – 17h45

➡ Le cycle menstruel :

- influence sur l'entraînement
- risque de blessure
- performance

17h45 – 18h00

❓ Questions / Réponses

18h00

➡ Fin de la première journée

📅 Jour 2 – Périnée, maternité et parcours de vie féminine

08h30 – 09h00

➡ Retour sur les points clés de la veille

09h00 – 10h00

➡ Course à pied et périnée :

- mécanismes de l'incontinence urinaire d'effort
- principes de prise en charge

10h00 – 10h30

🧠 Atelier pratique

➡ Gainage lombo-pelvien, ajustements posturaux anticipateurs et course à pied

10h30 – 10h45

☪ Pause

10h45 – 11h15

➡ Course à pied et grossesse

11h15 – 12h30

👤 Atelier pratique

➡ « WOD femme enceinte »

12h30 – 13h30

🍽️ Pause déjeuner

13h30 – 14h00

➡ Course à pied et post-partum

14h00 – 14h30

➡ Évaluation et critères de retour à la course à pied en post-partum



14h30 – 15h00

🧠 *Atelier pratique*

➡ *Évaluation fonctionnelle et retour à la course à pied post-partum*

15h00 – 15h15

☕ *Pause*

15h15 – 15h45

🏃 *Atelier pratique*

➡ *Gammes athlétiques adaptées à la coureuse*

15h45 – 16h15

➡ *La ménopause et la course à pied*

16h15 – 16h45

➡ *Course à pied et cancer du sein*

16h45 – 17h00

➡ *Synthèse des points clés*

➡ *Questions / Réponses*

➡ *Questionnaire post-formation*

17h00

➡ *Fin de la formation*