

## Biomécanique et réentraînement à la course à pied

Dr Christian Barton  
*Programme*

**Titre de la formation :** « Biomécanique et réentraînement à la course à pied »

**Intervenant :** Christian Barton

### **Public concerné, particularités et copyright**

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état ou tout autre professionnel de santé ainsi qu'aux préparateurs physiques et entraîneurs sportifs. La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatifs à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Le nombre maximum de participants est de 25 personnes (minimum de 15).

### **Objectifs de la formation :**

A la fin de la formation, le participant saura comment évaluer la biomécanique de la course à pied et comprendre comment certains schémas peuvent être liés à la pathologie. En fonction de cela le participant saura mettre en place un programme visant à adapter cette biomécanique à la pathologie et à préparer le corps du patient à ces modifications.

### **Moyen et support pédagogique :**

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examen, bandes élastiques, haltères, tape...) et tapis roulant.

### **Évaluation et certificat de la participation à la formation :**

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours. La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

**Durée de la formation :** 14H00

***Déroulé de la formation :***

## **Jour 1**

8.45 Accueil

9.00 Principe de biomécanique et de gestion des blessures dans la course à pied

9.30 Biomécanique idéale et problèmes récurrents associés aux blessures

10.30 Pause

11.00 Examen fonctionnel et structurel du coureur blessé. Développer une évaluation efficace.

12.30 Repas

13.30 Introduction au réentraînement à la course à pied: théorie, cas clinique et pratique

15.00 Pause

15.30 Réentraînement à la course à pied: exemple de cas. Qu'est ce qui peut faciliter, qu'est ce qui peut gêner ?

16.00 Chaussures, courir pieds nus, gestion des blessures.

16.30 Etude de cas finale incluant un programme sur le long terme pour le réentraînement à la course à pied

17.00 Fin de la journée.

## **Jour 2**

9.00 Révision du 1er jour

9.30 Exploration du lien entre cinématique/cinétique et les facteurs neuromoteurs dans les blessures du coureur et implication pour le réentraînement. Compréhension approfondie de la gestion de cas plus complexes

10.30 Pause

11.00 Introduction aux exercices proximaux dans la prise en charge des blessures liées à la course à pied.

11.45 Type de chaussures et performance, programme de renforcement musculaire pour une transition vers des chaussures minimalistes

12.30 Repas

13.30 Techniques de course et performance. Attaque du pied, mécanique proximale et autres facteurs techniques

14.15 Ré entraînement à la course pratique, blessure et performance

15.00 Pause

15.30 Renforcement musculaire, diminuer les blessures et augmenter la performance

16.30 Cas clinique impliquant blessure et performance. Faire le lien

17.00 Fin du cours.