

# **Titre de la formation : « Les blessures en course à pied: Biomécanique? Technique? Surcharge ? »**

**Intervenants :** François Fourchet et Guillaume Servant

**Modalités de la formation :**

Durée : 2 jours-14 heures en présentiel.

Le nombre maximum de participants est de 25 personnes (minimum de 12).

Adaptation possible aux personnes en situation de handicap si contact en amont de la formation.

Tarifs : 546 euros

**Pré requis, particularités et copyright :**

Professionnels de santé diplômés d'état et préparateurs physiques ou entraîneurs sportifs diplômés.

La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatif 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.

**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'examens, bandes élastiques, haltères, tape...)

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

Les participants seront invités à répondre à un questionnaire d'évaluation de leurs connaissances avant et après 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.

**Objectifs de la formation :**

- 1 – Décrire l'épidémiologie des blessures en courses à pied en différenciant la route et le trail, les débutants et les confirmés afin de savoir identifier les personnes à risque et réfléchir à des programmes de prévention.
- 2 – Opérer une analyse de la biomécanique de la course à pied chez le coureur blessé et identifier les paramètres pouvant influencer sa pathologie lors de votre bilan clinique.

- 3 – Décrire les notions de charge et de contrainte locales ou globales et comment les employer afin de savoir établir un plan de rééducation individualisé.
- 4 – Analyser les éléments clés de votre bilan et les intégrer dans le traitement de vos coureurs.

N°	TITRE SÉQUENCE	FORMATEUR	OBJECTIFS	HORAIRE	CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	MÉTHODE D'ÉVALUATION
	Évaluation pré formation	François Fourchet & Guillaume Servant	Evaluer les connaissances des participants	3 jours avant la formation	Questionnaire	Questionnaire online	Questions à choix multiples
					<b>Jour 1</b>		
1	Introduction, verbalisation des objectifs des participants et présentation des formateurs	François Fourchet & Guillaume Servant	Se connaître et connaître les attentes des participants	8h30-9h15	Temps d'échange	Explicatif PPT + temps d'échange	Prise de parole de chacun
2	Epidémiologie en course à pied	François Fourchet	Se familiariser avec la spécificité des blessures en course à pied	9h15-10h15	Revue de la littérature mise à jour 2021	Explicatif PPT	Pas d'évaluation sur cette séquence
	Pause café 15mn						
3	Biomécanique de la course à pied 1	François Fourchet	Etablir les grands principes de la biomécanique appliquée à la course à pied	10h30-11h	Présentation des grands principes	Explicatif PPT	Contrôle oral en continu

4	Biomécanique de la course à pied 2	Guillaume Servant	Les paramètres à observer lors de l'analyse de la foulée	11h-12h	Présentation des paramètres cinématiques et cinétiques	Explicatif PPT	Contrôle oral en continu
	Pause Repas 1h15						
5	Biomécanique de la course à pied 3	Guillaume Servant	Analyse de la foulée en pratique sur tapis roulant	13h15-16h15	Application des principes et techniques abordés précédemment	Mise en situation pratique: analyseur/analysé et corrections par les formateurs	Contrôle oral en continu
	Pause café 15mn						
6	Course à pied et arthrose	François Fourchet	Rétablir les vérités scientifiques sur ce thème	16h30-17h15	Revue de la littérature mise à jour 2021	Explicatif PPT	Pas d'évaluation sur cette séquence
7	Femme et course à pied	François Fourchet	Donner une information sur le dépistage et le suivi	17h15-18h	Revue de la littérature mise à jour 2021 et applications pratiques	Explicatif PPT	Pas d'évaluation sur cette séquence
					<b>Jour 2</b>		

8	Retour sur la journée 1	François Fourchet & Guillaume Servant	Feedback des participants et mises au point	8h30-9h00	Temps d'échange	Temps d'échange	Prise de parole de chacun
9	La charge en course à pied 1	François Fourchet	Se familiariser avec les concept de charge, surcharge, locale ou globale	9h-10h30	Revue de la littérature mise à jour 2021 et applications pratiques	Explicatif PPT + échanges	Contrôle oral en continu
Pause café 15mn							
10	Les éducatifs en course à pied	Guillaume Servant	Connaître les éducatifs de base et les pratiquer	10h45-12h	Démonstration d'exercices et pratique par les participants	Temps pratique	Pas d'évaluation sur cette séquence
Pause Repas 1h15							
11	La charge en course à pied 2	François Fourchet	Application à l'entraînement et à la programmation, et au retour au sport	13h15-14h	Revue de la littérature mise à jour 2021 et applications pratiques	Explicatif PPT + échanges	Contrôle oral en continu
12	Cas cliniques 1	François Fourchet & Guillaume Servant	Application des enseignements au principales pathologies de la course à pied	14h-16h	Revue de la littérature mise à jour 2021 et applications pratiques avec mises en situations et exercices	Explicatif PPT + échanges + pratique	Contrôle oral en continu
Pause café 15mn							

13	Cas cliniques 2	François Fourchet & Guillaume Servant	Application des enseignements au principales pathologies de la course à pied	16h15-17h15	Revue de la littérature mise à jour 2021 et applications pratiques avec mises en situations et exercices	Explicatif PPT + échanges + pratique	Contrôle oral en continu
14	Conclusion de la formation et Q/R	François Fourchet & Guillaume Servant	Vérifier la bonne assimilation des connaissances et préciser les points le nécessitant	17h15-18h	Temps d'échange	Temps d'échange	Pas d'évaluation sur cette séquence
	Évaluation post-formation	François Fourchet & Guillaume Servant	Evaluer les connaissances acquises par les participants au cours du séminaire	Lendemain de la formation	Questionnaire	Questionnaire online	Questions à choix multiples