

Intitulé de la formation :

La course à pied au top : Analyse technique raisonnée et mise à jour des connaissances en prévention et traitements

Durée de la séquence	Thème	Objectifs	Méthodes & Moyens
9h00 (30min)	Accueil Préparer la salle	Présentation du cours et ligne de conduite du cours Objectifs : expliquer aux participants les objectifs du cours	Feuilles d'émergences, distribution de photocopies Méthode théorique
9h30 (30 min)	Séquence 2 Environnement de la course à pied	Évaluation des facteurs de risque en course a pied Objectifs : sensibiliser les participants aux facteurs externes/internes pouvant atteindre le traitement de leurs patients	Méthode théorique
10h (30min)	Séquence 2 Paramètres de la chaussure	La chaussure Objectifs : comprendre les différents paramètres pouvant influencer le choix d'une chaussure pour un patient	théorique
10h30 (30min)	Séquence 2 Impacts de la semelle en course à pied	Les semelles Objectif : clarifier l'intérêt et limites du port d'une semelle	Théorique

Intitulé de la formation :

La course à pied au top : Analyse technique raisonnée et mise à jour des connaissances en prévention et traitements

11h00 (45 min)	SEQUENCE 3 aspect physiologique et biomécanique de la course à pied	Effets de l'échauffement de la course à pied : Objectifs : comprendre comment fonctionne l'échauffement et comme un thérapeute peut transmettre cette donnée à un patient, initiation à un échauffement pratique.	Méthode théorique et pratique
11h45 (45min)	SEQUENCE 3 aspect physiologique et biomécanique de la course à pied	Les étirements : Objectifs : comprendre les avantages et limites des étirements dans la course à pied. Mise en application des outils pratiques avec les patients. Méthode : pratico/théorique	Théorico-pratique
12H30-14H Pause Déjeuner			
14h00	SEQUENCE 3 aspect physiologique et biomécanique de la course à pied	La technique de course. Objectifs : comprendre l'analyse de la course à pied, savoir analyser une course et conseiller un patient sur l'attitude sportive à tenir.	Méthode pratique et théorique
15h00	SEQUENCE 3	Les différents patrons en course a pied	Méthode théorique et pratique

Intitulé de la formation :

La course à pied au top : Analyse technique raisonnée et mise à jour des connaissances en prévention et traitements

	Aspect physiologique et biomécanique de la course à pied	Objectifs : comprendre les différentes manières de course à pied, philosophie et patron moteurs essentiels.	
15H30	SEQUENCE 3 Aspect physiologique et biomécanique de la course à pied	La musculation Objectifs : comprendre comment on peut préparer un patient à la course à pied.	Méthode théorique et pratique
16H30	SEQUENCE 3 Aspect physiologique et biomécanique de la course à pied	La musculation en pratique Objectifs : illustrer la pratique du renforcement musculaire aux thérapeutes.	Méthode pratique
17h30		Fin de la journée 1	

Intitulé de la formation :

La course à pied au top : Analyse technique raisonnée et mise à jour des connaissances en prévention et traitements

Description de l'action : Jour 2

Durée de la séquence	Thème	Objectifs	Méthodes
9h00 (30min)	Résumé des informations de la veille	- récapitulatif des données vues la veille, résumé des objectifs du cours et des complexités de la course à pied	Théorico-pratique, Tour de table
9h30 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course, méthodologie en rééducation	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : La périostose : Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	Méthode théorique et pratique
10h15 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course à pied, méthodologie en rééducation	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : La tendinopathie d'Achille Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du	Méthode théorique et pratique

Intitulé de la formation :

La course à pied au top : Analyse technique raisonnée et mise à jour des connaissances en prévention et traitements

		traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	
11h00 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course à pied, méthodologie en rééducation	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : La fasciopathie plantaire Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	Méthode théorique et pratique
11h45 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course à pied, méthodologie en rééducation	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : Le syndrome fémoro patellaire Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	Méthode théorique et pratique

Intitulé de la formation :

La course à pied au top : Analyse technique raisonnée et mise à jour des connaissances en prévention et traitements

		12H30-14H Pause Déjeuner	
14h00 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course à pied, méthodologie en rééducation	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : Le syndrome du bandelette ilio tibiale Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	Méthode théorique et pratique
14h45 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course à pied, méthodologie en rééducation	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : Tendinopathie du moyen fessier Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	Méthode théorique et pratique
15h30 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course à pied,	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : Tendinopathie proximale des ischios jambiers	Méthode théorique et pratique

Intitulé de la formation :

La course à pied au top : Analyse technique raisonnée et mise à jour des connaissances en prévention et traitements

	méthodologie en rééducation	Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	
16h15 45min	Séquence 4 Abord des pathologies en course à pied, méthodologie en rééducation	Traitements des pathologies spécifiques à la course à pied : Point trigger psoas, tendinopathie psoas Abord du diagnostic kinésithérapique Méthodologie du traitement, compréhension des marqueurs cliniques dans l'évolution du traitement, Abord des altérations fonctionnelles, travail écologique du patient	Méthode théorique et pratique
17h00	Conclusion de la formation	Évaluation des compétences acquises, vérification de la compréhension du cours, abords de points qui n'auraient pas été compris, conclusion de la formation	Tours de table, reprise théorique