



KLYF SAS
54 rue gabriel Peri
69100 VILLEURBANNE
Email: formation@k-lyf.com
Tel: 06.03.86.57.59

PROGRAMME :
E- TRAICK - prise en charge du coureur à pied
10H en e-learning

Prise en charge du coureur à pied	
10h de travail	
Objectif : Introduire le e-learning, posé les bases des concepts abordées.	
Module 1 : 15 min	1. Introduction a. Présentation du formateur - parcours. b. Objectif et programme du e-learning. c. écosystème TRAICK d.Ce que l'on doit manager : les charges appliquées
Module 2 : 4 min	QCM : évaluation des connaissances
Le pied : la pièce angulaire Objectif : Maitriser l'anatomie et la biomécanique du pied.	
Module 3 : 15 min	Biomécanique du pied
Module 4 : 10 min	l'effet windlass
Module 5 : 8 min	le premier rayon négligé
Module 6 : 5 min	le reflexe cutané plantaire
Module 7 : 10 min	la musculature du pied : a. les extrinsèques b. les intrinsèques c. le fascia plantaire
Module 8 : 10 min	les liens du pieds : a. le couplage articulaire b. les liens myo-fasciaux
Module 9 : 4 min	QCM : évaluation des connaissances

La prise en charge clinique :
Objectif : Acquérir des outils diagnostics et un raisonnement clinique adapté.

Module 10 : 2 min	Sommaire
Module 11 : 5 min	Interrogatoire général
Module 12 : 20 min	Niveau santé spécifique : un marqueur sous estimé
Module 13 : 10 min	Examen des pôles de STRESS
Module 14 : 9 min	Examen statique
Module 15 : 8 min	Examen Analytique
Module 16 : 10 min	Examen fonctionnel
Module 17 : 20 min	Analyse de course
Module 18 : 5 min	QCM : évaluation des connaissances

Pathologie du coureur et traitement
Objectif : Maîtriser des outils thérapeutiques manuels aussi bien en thérapie active que passive dans le traitement des pathologies du coureur à pied.

Module 19 : 25 min	<p>1. Raisonnement clinique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Body chart • Must Find ROM • Must Find Afférences • Must find Efférences • Analyse - Modalités - Outils - Croyances et biais
Module 20: 66 min	<p>1. Fasciite plantaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation et revue d'études : consensus scientifique • Clinique • Trucs et Astuces Traick • Tie bar Effect • La hanche : une entité à concevoir • Stimulation des afférences : intérêts et limites mise en pratique • La chaîne postérieure un maillon clé : exercices • le matériel : chaussure et terrain - les vérités • concept de tendinopathie • Cas cliniques et exercices
Module 21 : 4 min	QCM : évaluation des connaissances

Module 22 : 87 min	<p>1. Tendon d'Achille :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation et revue d'études : consensus scientifique • Clinique et raisonnement diagnostic • Trucs et Astuces Traick • Profil de résistance • Joint Coupling sous talienne • la flexion dorsale à investiguer • tissu conjonctif et travail manuel • charges tendineuses : protocole de rééducation • le contrôle moteur de la cheville • Cas cliniques et exercices
Module 23 : 5 min	QCM : évaluation des connaissances
Module 24 : 72 min	<p>1. Douleur externe du genou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation et revue d'études : consensus scientifique • Clinique et raisonnement diagnostic • Trucs et Astuces Traick • Rappel anatomique et ligne myo-fasciale : la bandelette ilio-tibiale • Muscle tuning théorie • Cas cliniques et exercices
Module 25 : 5 min	QCM : évaluation des connaissances
Module 26: 75min	<p>1. Douleur antérieure du genou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation et revue d'études : consensus scientifique • Clinique et raisonnement diagnostic • Trucs et Astuces Traick • Tests cliniques • Rappel anatomique et biomécanique • La capsule articulaire • Le hiatus des adducteurs une zone à travailler • VMO et grand fessier • le pied et couplage articulaire • Cas cliniques et exercices
Module 27 : 5 min	QCM : évaluation des connaissances
Module 28 : 45 min	<p>1. Post partum, rééducation et course à pied</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation et revue d'études : consensus scientifique • Clinique et raisonnement diagnostic • Trucs et Astuces Traick • Tests cliniques • Le cadran pelvien et lien myo-fasciaux • Short foot et PF • La respiration un processus central • Le concept de core et de stabilisation pelvien • Les muscles profonds • Cas cliniques et exercices
Module 29 : 5 min	QCM : évaluation des connaissances

Module 30 : 8 min	1. Conclusions et remerciements
Objectif: Tester l'intégration des bases théoriques développées dans le e-learning pour pouvoir les mettre en application.	
Module 31 : 30 min	Examen final : QCM