



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

1.10 Peace & Love : prise en charge des blessures aiguës

Intitulé de l'action de formation

1.10 Peace & Love : prise en charge des blessures aiguës

Prestation de formation à destination des professionnels traitant et/ou travaillant avec les coureurs et autres sportifs.

Contexte

Cette formation en ligne a été créée pour détailler les fondements théoriques et les preuves empiriques de la pertinence et des bienfaits cliniques des modalités de guérison et de réadaptation des blessures aiguës à employer, des soins immédiats (PEACE) à la prise en charge ultérieure (LOVE). La Clinique Du Coureur a brièvement exposé les bases scientifiques de cet acronyme dans l'éditorial qu'elle a publié dans le prestigieux *British Journal of Sports Medicine* en avril 2019. Cette formation en ligne synthétise et vulgarise les 127 revues systématiques, essais cliniques randomisés et consensus d'experts qu'elle a dépouillés pour produire ses recommandations. La liste détaillée des références et des résumés de ces articles scientifiques figure en pièce jointe du présent dossier.

Objectif professionnel

Appliquer concrètement les conclusions des études scientifiques les plus récentes dans le cadre de la pratique clinique de guérison et de réhabilitation des lésions traumatiques de tissus mous (entorses articulaires, lésions musculaires ou méniscales) chez les patients.

Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Rattacher les données probantes et les pratiques cliniques relatives à l'élévation, à l'utilisation de modalités anti-inflammatoires, à la compression, à la remise en charge ou en tension du système musculosquelettique ainsi qu'à la pratique d'activités cardiovasculaires et d'exercices de réadaptation.
- Enseigner à la patientèle les bénéfices généraux et particuliers du mouvement, de l'activité physique et cardiovasculaire, des exercices de mobilité, de force et de proprioception ainsi que de la mise en charge ou en tension précoce sur la guérison des blessures musculosquelettiques, l'adaptation des tissus et la santé tant physiologique que psychologique.
- Évaluer le grade et le type de pathologie de la patientèle pour déterminer à quels moments, de quelles façons et avec quels types de patients employer des modalités qui promeuvent la protection ou plutôt l'adaptation des tissus mous.



- Appliquer dans la pratique clinique le concept de fardeau de la preuve et de responsabilité des thérapeutes face à leurs choix thérapeutiques et à leurs effets tant physiologiques que psychologiques sur leur patientèle.
- Manier adéquatement les outils pour éduquer la patientèle et la protéger contre les effets néfastes de la surinvestigation médicale, de la surmédicalisation, de la surmédication et des modalités passives inutiles.
- Utiliser au quotidien les critères les plus fiables pour orienter la patientèle vers une investigation paraclinique et adapter les modalités thérapeutiques déployées en fonction des précisions diagnostiques obtenues.
- Adopter les comportements les plus propices à l'établissement d'une alliance thérapeutique forte entre les thérapeutes et leur patientèle ainsi qu'à l'adoption conjointe d'une attitude optimiste, confiante et positive dans l'évolution favorable des pathologies musculosquelettiques.
- Développer et utiliser la posologie la plus appropriée pour quantifier le stress mécanique et prescrire des exercices en fonction des caractéristiques particulières ainsi que des signes et des symptômes de la patientèle.
- Éviter adroitement les écueils de la normativité face aux prétendues «normales» statistiques fréquemment décrites et prescrites quant aux mesures d'amplitude, de force, de contrôle moteur et de proprioception.

Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé traitant/travaillant avec des coureurs ou autres sportifs

- Libéraux
- Salariés

Prérequis

Les apprenants doivent être des professionnels de santé

Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur www.lacliniqueducoureur.com à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,



- la date, le nombre de vidéo et le temps de durée moyenne
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur (www.lacliniqueducoureur.com) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Un mail explicatif est envoyé au participant automatiquement.

Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

Les personnes inscrites à cette formation en ligne d'une durée estimée de 8 heures d'apprentissage asynchrone et auto-guidé et elle est accessible de façon permanente.

Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire

| | |
|--|--|
| Modalités pédagogiques | Formation e-learning, hébergée sur la plateforme Rise Up : elearning.therunningclinic.com . Pour y accéder, les personnes inscrites doivent posséder un compte actif dans le site de La Clinique Du Coureur, l'associer à leur adresse courriel et sélectionner un mot de passe. La plateforme Rise Up offre un tutoriel convivial pour permettre aux personnes inscrites de se familiariser avec ses fonctionnalités, et ce, tant sur un ordinateur que sur un téléphone ou une tablette. |
| Méthodes pédagogiques | Des vidéos avec commentaires audio enregistrés, des affiches grand format téléchargeables et imprimables, 4 cas cliniques avec une structure commune : motif de consultation, diagnostic clinique détaillé, plan de traitement. |
| Moyens et/ ou outils pédagogiques | Tous les modules de cette formation se complètent par un quiz voué à mesurer son niveau de connaissance avant de permettre aux apprenant.e.s de passer au module suivant. |
| Assistance technique et pédagogique | À toutes les étapes de la formation, les personnes inscrites peuvent utiliser un formulaire simple et facile d'accès pour soumettre une question ou un commentaire au concepteur principal, Olivier Roy-Baillargeon, qui est responsable d'accompagner les cohortes et de susciter des échanges en fournissant des précisions quant au contenu scientifique |



| | |
|---------------------------------|---|
| | présenté. Un module commentaires est associé à chaque étape pour poser ses questions. Assistance technique ouverte entre 15h et 23h |
| Sanction de la formation | Certificat de réalisation |

Contenu



1. Introduction (40 min)
 - 1a. Vidéo (Conférence)
 - 1b. Introduction, acronyme
 - 1c. Vidéo PEACE & LOVE
 - 1d. Affiche Comment optimiser la guérison des blessures tissulaires
 - 1e. Blogue original
 - 1f. Éditorial BJSM
 - 1g. Quiz (12 questions)
2. PROTECTION (16 min)
 - 2a. Vidéo (Conférence)
 - 2b.1 Douleur, nociception
 - 2b.2 Support, repos, immobilisation
 - 2c. Vidéo Le bon mode au bon moment
 - 2d. Affiche Protection / Adaptation
 - 2e. Références
 - 2f. Quiz (6 questions)
3. ÉLÉVATION (13 min)
 - 3a. Vidéo (Conférence)
 - 3b. Élévation
 - 3c. Références
 - 3d. Quiz (4 questions)
4. ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER (50 min)
 - 4a. Vidéo (Conférence)
 - 4b.1 Fragilisation
 - 4b.2 Glace
 - 4b.3 AINS
 - 4c. Références
 - 4d. Quiz (12 questions)
5. COMPRESSION (13 min)
 - 5a. Vidéo (Conférence)
 - 5b. Compression
 - 5c. Références
 - 5d. Quiz (4 questions)
6. ÉDUCATION (114 min)
 - 6a. Vidéo (Conférence)
 - 6b.1. Surinvestigation
 - 6b.2. Drapeaux rouges
 - 6b.3. Critères d'Ottawa, fractures de stress
 - 6b.4. Surtraitement, ménisques
 - 6b.5. Coût/efficacité, modalités passives
 - 6b.6. Risque/bénéfice, durabilité
 - 6c. Vidéo Choisir sa thérapie
 - 6d. Affiche Découvertes fortuites chez les coureurs asymptomatiques
 - 6e. Affiche Fractures de stress à risque élevé
 - 6f. Références
 - 6g. Quiz (20 questions)
7. LOAD (CHARGE) (63 min)
 - 7a. Vidéo (Conférence)
 - 7b.1. Charge hâtive, protocole accéléré
 - 7b.2. Adaptation tissulaire, mécanothérapie
 - 7b.3. Quantification du stress mécanique
 - 7c. Affiche La quantification du stress mécanique
 - 7d. Références
 - 7e. Quiz (15 questions)
8. OPTIMISME (49 min)
 - 8a. Vidéo (Conférence)
 - 8b.1. Catastrophisation, évitement par la peur
 - 8b.2. Croyances, attentes, auto-efficacité
- 8b.3 Alliance thérapeutique
- 8c. Vidéo sur la compétence professionnelle et l'alliance thérapeutique
- 8d. Références
- 8e. Quiz (5 questions)
9. VASCULARISATION (31 min)
 - 9a. Vidéo (Conférence)
 - 9b. Vascularisation
 - 9c. Vidéo Effets positifs de l'activité physique
 - 9d. Affiche Incidences de l'activité physique sur les maladies
 - 9e. Références
 - 9f. Quiz (5 questions)
10. EXERCICES (37 min)
 - 10a. Vidéo (Conférence)
 - 10b.1 Règles d'or, progression
 - 10b.2 Posologie, normalité, normativité
 - 10c. Références
 - 10d. Quiz (5 questions)
11. CAS CLINIQUES (52 min)
 - 11a. Cas clinique #1: Karim
 - 11b. Quiz (4 questions)
 - 11c. Cas clinique #2: Itzel
 - 11d. Quiz (4 questions)
 - 11e. Cas clinique #3: Sandra
 - 11f. Quiz (4 questions)
 - 11g. Cas clinique #4: Simon
12. CONCLUSION (2 min)
 - 12a. Conclusion
 - 12b. Félicitations et merci!



Modalités d'évaluation

Evaluation formatives tout au long de l'action de formation : Il y a un quiz à la fin de chacun de 12 modules. Il faut obtenir au moins 60 % à chaque quiz pour passer au module suivant, mais les apprenant.e.s peuvent reprendre le quiz aussi souvent qu'ils et elles le désirent pour y parvenir.

Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)

Prix de la formation

249 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

Indicateur de résultat au 16/12/2022

Niveau d'accomplissement : 380 stagiaires accueillis

Taux de complétion : 200 stagiaires ont complété la formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitain...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Contact pédagogique et technique de cette formation

Veillez contacter Olivier Roy-Baillargeon : olivier.rb@lacliniqueducoureur.com