



TRAITEMENT DES PATHOLOGIES DU COUREUR A PIED

FORMATION

Description

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 32 heures (4 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Coût de la formation : 999€

Formateur : Fabien GAUTHERON

Eligibilité : susceptible d'être prise en charge par le FIFPL et le DPC

Objectifs de la formation :

- Développer des connaissances anatomiques sur le pied
- Mettre en place un arbre décisionnel pour affiner le diagnostic et la prise en charge
- Mettre en place une stratégie d'examen ciblée des pathologies du coureur à pied
- Acquérir des techniques issues de la thérapie manuelle
- Intégrer les principes de prescriptions d'exercices spécifiques et leurs dimensions biomécaniques dans la prise en charge
- Développer un raisonnement clinique basé sur les preuves
- Maîtriser la physiopathologie des tendinopathies achilléennes et glutéales
- Savoir faire un bilan complet du patient coureur à pied
- Comprendre la biomécanique du 1er rayon et des pathologies associées
- Comprendre le rôle de la remise en charge progressive dans le traitement kinésithérapie des pathologies de l'appareil locomoteur chez le coureur à pied
- Développer des outils et techniques manuelles dans le traitement
- Savoir diagnostiquer des atteintes des ischio-jambiers et des diagnostic différentiels de la région ischiatique
- Comprendre la remise en charge progressive chez le lombalgique
- Comprendre l'implication du matériel dans la genèse des blessures du coureur à pied
- Développer des connaissances dans la physiopathologie des blessures
- Evaluer l'implication de l'instabilité de la cheville
- Mettre en place un plan de traitement adéquat dans les pathologies d'entorses externe de cheville
- Appréhender le rôle de la nutrition et des troubles intestinaux chez le coureur à pied

TRAITEMENT DES PATHOLOGIES DU COUREUR A PIED

Durée : 4 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	1. Introduction et objectifs de la formation Présentation sur PPT avec vidéo - Présentation de l'écosystème - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation 2. La blessure en course à pied : la faute à qui, à quoi ? 3. Notions fondamentales 4. Epidémiologie de la blessure chez le coureur 5. Facteurs et sujets à risque	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	1. Rappel anatomique 2. Le tripode 3. Pieds taliens/pieds calcanéens 4. Les pôles de stress 5. Les notions fondamentales, vocabulaire technique et communauté du Running : à qui s'adresse-t-on? vitesse - cadence - foulée - strike - overuse - loading - break force - GRF - éducatif de course ...	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	1. La douleur talonnière et plantaire - Présentation et notion anatomique - Physiopathologie - Méthodes de traitement - Pratique d'exercices rééducatifs	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	1. La douleur du genou 2. Le genou antérieur - Présentation et notion anatomique - Physiopathologie - Prise en charge et méthodes de traitement - Thérapie active et exercices 3. Le genou externe - Présentation et notion anatomique - Physiopathologie - Prise en charge et méthodes de traitement - Thérapie active et exercices 4. Le genou interne - Présentation et notion anatomique - Physiopathologie - Prise en charge et méthodes de traitement - Thérapie active et exercices	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique

TRAITEMENT DES PATHOLOGIES DU COUREUR A PIED

Durée : 4 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	1. Analyse de course et pattern de mouvement : interêt et limite dans le diagnostic 2. Mise au point sur la gestion du bilan du coureur 3. Les rééducations physiques du coureur à pied	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	1. La douleur achilléenne Présentation et notion anatomique Physiopathologie Prise en charge et méthodes de traitement Thérapie active et exercices	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	1. La pathologie glutéale Présentation et notion anatomique Physiopathologie Prise en charge et méthodes de traitement Thérapie active et exercices	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H30	1. La douleur du genou 2. Rôle du 1er rayon et conséquence dans la genèse des blessures du coureur : • Rappel biomécanique • Hallux valgus • Toes box • Hallux rigidus 2. Rappel sur les muscles intrinsèques du pieds 3. Cas clinique	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17H30 - 18H00	Evaluation des connaissances - Discussions de groupe	QCM

TRAITEMENT DES PATHOLOGIES DU COUREUR A PIED

Durée : 4 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 3		
9h00 - 10h30	1. Concept d'exposition progressive 2. Programme de reprise de course comme outil rééducatif 3. Stance phase/swing phase	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	1. Thérapie manuelle et travail tissulaire Technique afférentielles conjonctives	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	1. Atteintes des ischion-jambiers et diagnostic différentiel • Présentation et notion anatomique • Physiopathologie • Méhodes de traitement • Pratique d'exercices rééducatifs	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	1. Lombalgie et course à pied implication et prise en charge rééducative 2. Gammes athlétiques	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique

TRAITEMENT DES PATHOLOGIES DU COUREUR A PIED

Durée : 4 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 4		
9h00 - 10h30	1. Retour sur cas cliniques 2. Le matériel : implication de le chaussure sur les pathologies du coureur 3. Le syndrome compressif antérieur jambier : • Présentation et notion anatomique • Physiopathologie • Méthodes de traitement • Pratique d'exercices rééducatifs	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10h45 - 12h30	1. L'entorse de la cheville et instabilité • Présentation et notion anatomique • Physiopathologie • Prise en charge et méthodes de traitement • Thérapie active et exercices	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13h30 - 15h30	1. Le syndrome de l'essui glace • Présentation et notion anatomique • Physiopathologie • Prise en charge et méthodes de traitement • Thérapie active et exercices 2. Rééducation et post partum : périnée et course à pied • Présentation et notion anatomique • Physiopathologie	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15h45 - 17h30	1. Bases nutritionnelles et rôle dans le traitement 2. Concept de prévention du coureur à pied 3. Discussions et questions sur la formation	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17h30 - 18h00	Evaluation des connaissances	QCM

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- Un document théorique de synthèse sera proposé aux participants avant le cours
- Questionnaire pré-formation (J-3)
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Evaluation des pratiques post formation par questionnaire en ligne
- Mises en situation et cas cliniques
- Tour de table à chaque début de journée sur les questions et précisions
- Formulaire d'évaluation de la formation à J+1
- Questionnaire post-formation (J+30)

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de cours informatique et papier
- Plateforme en ligne, cas cliniques en ligne.
- L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas
- Utilisation de support anatomique - matériel de musculation ...
- Méthode explicative
- Méthode participative
- Cas cliniques
- Travaux de groupe

