

PATHOLOGIE DU COUREUR

BLESSURE EN COURSE A PIED

FORMATION

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Formateur : Fabien GAUTHERON

Objectifs de la formation :

- Savoir mettre en place un diagnostic clinique orienté dans la prise en charge des pathologies du coureur à pied
- Comprendre l'écosystème du coureur à pied
- Développer un raisonnement clinique basé sur les preuves
- Acquérir des techniques issues de la thérapie manuelle
- Comprendre le rôle du pied et son implication comme 1er interface au sol
- Développer des compétences dans la biomécanique podale
- Définir et approfondir les concepts d'analyse de la course à pied : intérêts et limites
- Approfondir la pathomécanique des blessures du membre inférieur
- Comprendre la notion de pôle de stress
- Mettre en lumière les chaînes myo-fasciales et leur rôle afférentiel et lymphatique
- Présentation des outils de stimulation (IASTM)
- Comment intégrer ces outils dans un plan de traitement par les preuves actuelles
- Manipulation des différents outils (quand puis-je utiliser IASTM?)
- Mise en situation par divers cas cliniques

PATHOLOGIE DU COUREUR - BLESSURE EN COURSE A PIED

Durée : 3 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning 2. L'écosystème du coureur à pied 3. Les pôles de stress qui agissent sur la santé du coureur 4. L'aide au diagnostic par le système SSA 	<p>Power point Support vidéo Paper board</p>
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cas clinique 1 : la douleur plantaire et talonnière 2. Développement de la patho-mécanique, des subtilités du traitement et de la prise en charge 3. Le pied du coureur (biomécanique, intégration myo-fasciale, le travail de pied musculo-squelettique, optimiser la foulée par le pied) 4. Les chaînes myo-fasciales du coureur à pied (la foulée une unité corporelle, le lien pied/hanche/tête, la motricité par la neurologie fonctionnelle) 	<p>Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cas clinique 2 : l'ITBS (fascia lata syndrom) 2. Développement de la patho-mécanique, des subtilités du traitement et de la prise en charge 3. L'analyse de la course (les outils, les consignes, la biomécanique, les stratégies de correction et les options de traitement) 4. L'accompagnement moteur (la rééducation spécifique à la maison, les séances de mobilités et le plan de remise en santé musculaire, cardio-respiratoire) 	<p>Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique</p>
PAUSE		
15H45 - 18H00	<ol style="list-style-type: none"> 1. La chaussure de course à pied (composition, prescription, évaluation) 2. Le plan d'entraînement de reprise (composer le plan et comprendre les stratégies et principes qui incombent aux praticiens et aux coureurs) 3. Les erreurs à éviter (les croyances limitantes et la protocolisation plus que le ciblage) 	<p>Power point Support vidéo Paper board Pratique</p>

PATHOLOGIE DU COUREUR - BLESSURE EN COURSE A PIED

Durée : 3 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none">1. La théorie de la blessure osseuse2. Les signes cliniques et l'arbre décisionnel du syndrome de stress tibial médian	Power point Support vidéo Paper board
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none">1. Pratique des tests2. Pratique de l'arbre décisionnel et triage3. Notions de bases de la prise en charge4. RED-Sport questionnaire (la motricité par la neurologie fonctionnelle)	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none">1. Pratique rééducative2. Construction de séance3. Phase réhabilitation4. Construire le plan de reprise	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 18H00	<p>Cas clinique à résoudre MTSS Pratique: techniques et pédagogiques de la prise en charge</p> <p>Discussions de groupe</p>	Power point Support vidéo Paper board Pratique Questions - Réponses Tour de table

LE TISSU CONJONCTIF ET CHAINE MYOFASCIALE

Durée : 3 jours		Formateur : GAUTHERON Fabien
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 3		
9h00 - 10h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation du tissu fascial le réseau social du corps (anatomie, physiologie, biomécanique) 2. Le système lymphatique et l'aspect cellulaire de nettoyage (le grand oublié des traitements des déchets) 3. Présentation historique des outils de stimulation (contexte et origine des stimulations pour aller plus loin que les mythes et croyances) 4. Preuves associées aux outils (revue de littérature et invitation au sens critique sur les IASTM) 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gua sha 2. La technique de base (position, manipulation et indications) 3. Les protocoles (traitements afferentiels, contre-indications et red flags) 4. Les applications en pratique (la tendinopathie D'achille, les cervicalgies) 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les crochets 2. La technique de base (position, manipulation et indications) 3. Les protocoles (traitements afferentiels, contre-indications et red flags) 4. Les applications en pratique (la douleur antérieure de genou, les tendinopathies du coude et de l'épaule) 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les ventouses 2. La technique de base (position, manipulation et indications) 3. Les protocoles (traitements lymphatiques et afferentiels, contre-indications et red flags) 4. Les applications en pratique (la lombalgie, le travail postural, la stimulation lymphatique, l'optimisation musculo-squelettique) 	Power point Support vidéo Paper board Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17H30 18H00	Evaluation des connaissances + Discussions de groupe	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

