

Programme

Prise en charge des pathologies du coureur à pieds.

Durée : 2 jours.

MÉTHODOLOGIE :

- Analyse des pratiques par grille EPP pré formation.
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
 - des échanges de 30 minutes sur les résultats des grilles pré-formation,
 - un face à face pédagogique de 14 h d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les EPP,
 - une préparation de 30 minutes des EPP post formation.
- Analyse des pratiques par EPP post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique.

1^{er} Jour :

Matin : 9h00-12h30 = 3h30 dont 0h30 dédiée à l'analyse des EPP 1

1- Biomécanique du coureur

- Incidence sur la performance et les blessures
- Qu'est-ce que la foulée? Ses phases
- Les différentes attaques du talon
- L'économie de course
- La force d'impact
- La vitesse de force d'impact
- Dynamique du pied / Dynamique du genou / Dynamique du tronc et des bras
- Cadence de foulée

2- anatomie d'une chaussure de course

- Conception
- Eléments techniques
- Classification : l'indice minimaliste
- Incidence sur la performance et les blessures
- La chaussure minimaliste
- La transition
- Choix de la chaussure

- Intérêt de l'orthèse
- Chaussure et enfant
- La surface de course

Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00

3- Intérêt des étirements chez le coureur

- Incidence sur la performance et les blessures
- Avant / Pendant / Après

4- analyse de la foulée

- Le bilan programmé du coureur
- Les moyens techniques et vidéos
- Incidence sur la performance et les blessures
- Techniques correctives

2^{ème} Jour :

Matin : 8h30-12h30 = 4h00

5- Athlétisation du coureur

- Évaluation de la performance au quotidien
- Comprendre les filières énergétiques
- Techniques d'entraînement
- Repos
- Surentrainement
- Musculation
- Planification de l'entraînement

Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30 dont 0h30 pour la préparation des EPP 2

6- pathologies du coureur

- Qu'est-ce qu'une blessure?
- Épidémiologie
- Plusieurs types de coureur
- 3 types de pathologies
- L'excès de charge - RISK management
- Le syndrome femoro patellaire
- Le syndrome de la bandelette ilio tibiale
- Tendinopathie : rotulienne, patte d'oie, Achille, fasciopathie plantaire, ischios jambier
- Pathologies osseuses