

Programme

Prise en charge des pathologies du coureur à pied.

Durée : 2 jours.

METHODOLOGIES

- Analyse des pratiques par grille d'évaluation « pré formation » (**pré-test**)
- 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 14 h comportant des échanges sur les résultats de l'évaluation pré-formation (**pré-test**), d'un face à face pédagogique de d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les évaluations.
- Analyse des pratiques par évaluation 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

PROGRAMME

Premier jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h00

Objectifs :

A l'issue de la première journée de formation, le professionnel sera capable de :

- Comprendre les différentes causes pouvant occasionner des micro-traumatismes, des blessures et troubles musculo-squelettiques (TMS) chez les personnes pratiquant la course à pied
- Maîtriser l'analyse de la locomotion
- Savoir concevoir organiser et mettre en œuvre un bilan kinésithérapique (BDK) adapté aux besoins spécifiques de la personne
- Savoir appréhender les facteurs de risques et la typologie des potentielles blessures ou lésions
- Savoir élaborer un diagnostic kinésithérapique spécifique intégrant les besoins fonctionnels spécifiques et les facteurs de risque.

Contenus :

Matin - 9h00-9h30

Restitution des grilles pré-test et tour de table

9h30-12h30

1- Comprendre quels sont les facteurs concourant à augmenter le risque de blessures ou de pathologies chez le coureur à pied (loisir, sport-santé ou compétition) ?

- Epidémiologie des principales blessures liées au surentraînement (musculaires, tendineuses, osseuses)
- Les défauts de foulée et leur conséquence sur les troubles musculo-squelettiques et les blessures liées à la course à pied
- Avant (prévention) ou après une pathologie, quelle chaussure de course choisir ?
- La surface de course et les risques micro-traumatiques ou traumatiques
- Réduire les blessures liées au défaut d'entraînement

Après-midi

13h30-15h30

2- Le Bilan Kinésithérapique

- Analyse et mesure des déficiences et de leur conséquence (instruments de mesure, tests, échelles et scores recommandés)
- Analyse et mesure des limitations ou modification fonctionnelles (échelles et scores recommandés)
- Analyse et déficience des conséquences

15h30-17h00

3- Diagnostic kinésithérapique

- Intégrer les résultats du bilan et les mettre en perspective avec les particularités du patient
- Elaborer un projet thérapeutique conjointement avec le patient
- Définir l'axe éducatif

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h00

Objectifs :

A l'issue de la seconde journée, le kinésithérapeute sera capable de :

- Maîtrise les données de la littérature sur les principales pathologies du coureur à pied
- Connait les lignes directrices de la prise en charge kinésithérapique des pathologies :
 - Tendineuses
 - Musculaires
 - Chondrales
 - Osseuses

Contenus :

Matin

4. Pathologies du coureur et Prise en charge kinésithérapique

9h00-10h30

- Le syndrome fémoro-patellaire et sa prise en charge kinésithérapique (PECK)

10h30-12h30

- Les chondropathies du genou et de la hanche et PECK
- Les autres pathologies articulaires du pied et PECK

Après-midi

5. Pathologies du coureur et les techniques kinésithérapiques (Suite)

13h30-14h30

- L'excès de charge - RISK management

14h30-15h30

- Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale et PECK

15h30-16h30

- Tendinopathie : rotulienne, patte d'oie, Achille, fasciopathie plantaire, ischios-jambiers et PECK
- Les autres pathologies musculo-tendineuses et leur PECK

16h30-17h00

- Pathologies osseuses, les fractures de fatigue et leur PECK

17h00 - Synthèse et clôture