



COURS
EXPERT 2.0
PROGRAMME PRÉLIMINAIRE

JUIN 2017

L'HORAIRE ET LES ACTIVITÉS
SONT SUJETS À DES CHANGEMENTS



HORAIRE DES ACTIVITÉS POUR LE COURS EXPERT 2.0

JUIN 2017



VENREDI 9 JUIN

TRANSPORT DE L'AÉROPORT

ACCUEIL ET COCKTAIL DE BIENVENUE

Lieu : Hôtel le Concorde, dès 17h00

SAMEDI 10 JUIN

DE 6H30 À 7H00

RENCONTRE ÉQUIPE MÉDICALE PRÉ-COMPÉTITION (FORMATION FACULTATIVE)

Lieu : Le Saisonnier, Lac-Beauport

PARTICIPATION AU TRAIL LA CLINIQUE DU COUREUR (5KM, 10KM OU 30KM)

DÈS 17H00

BBQ CHEZ BLAISE EN SOIRÉE

DIMANCHE 11 JUIN

DE 8H30 À 9H00

AJUSTEMENT DES TABLETTES

DE 9H00 À 10H30

COUVERTURE MÉDICALE DE COURSE D'ENDURANCE: DE L'ENTORSE AU COLLAPSUS ASSOCIÉ À L'EFFORT

Une revue des pathologies fréquemment rencontrées lors d'événements de course d'endurance sera exposée. La prise en charge aiguë des pathologies les plus graves sera aussi discutée. Au programme : collapsus associé à l'effort : hypothermie, hyperthermie, coup de chaleur, hyponatrémie, syncope, mort subite et rhabdomyolyse.

Lieu : PCN la Capitale

DE 10H30 À 16H30

ANALYSE BIOMÉCANIQUE DE CAS CLINIQUE EN LABORATOIRE

Une journée complète à évaluer des coureurs dans les installations de la clinique PCN La Capitale (Clinique reconnue LCDC). Des outils de pointe simples et accessibles aux cliniciens seront utilisés. Des cas de tous les niveaux de complexité sont évalués : transition vers le minimalisme, amélioration de la performance, pathologies chroniques ou aiguës, etc.

Lieu : PCN la Capitale



LUNDI 12 JUIN

JOURNÉE LIBRE

VISITE GUIDÉE DE LA VILLE DE QUÉBEC - À PIED, EN JOGGING OU EN BUS (FACULTATIVE)

MARDI 13 JUIN

DE 8H00 À 8H30

ARTHROSE ET COURSE À PIED

Les professionnels de la santé recommandent souvent d'éviter la course à pied dans le but de diminuer les risques d'arthrose au genou. Cette conférence explorera la littérature scientifique, qui ne supporte pas cette idée. Elle vous permettra aussi de comprendre comment les cartilages répondent au stress de la course.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 8H45 À 9H45

MEILLEURES PRATIQUES POUR LE SYNDROME FÉMOROPATELLAIRE

Membre actif d'un groupe international de chercheurs sur le syndrome fémoropatellaire, Jean-François vous présentera l'état des preuves relatives à la physiopathologie, à l'évaluation et au traitement de cette blessure très fréquente chez le coureur.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 10H00 À 11H30

COUREUR ET LOMBALGIE

Cette conférence identifie les différents sous groupes de lombalgies chez le coureur à pied ainsi que les caractéristiques biomécaniques modifiables causales à la lombalgie du coureur. Elle vous permettra aussi de comprendre le fondement des recommandations thérapeutiques faites au coureur lombalgique.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 13H00 À 16H00

TRUCS ET ASTUCES POUR PROGRAMMER DE BONS PLANS D'ENTRAÎNEMENT EN COURSE À PIED

Intérêt logique et démontré de l'entraînement par intervalles (EPI); méthode de Purdy de programmation des séances classiques; formules évoluées et stimulantes d'EPI; méthodes de prescription et de suivi de l'intensité des séances en général et des fractions d'effort des séances d'EPI en particulier; affutage (formule particulière d'entraînement les derniers jours avant une compétition qui revêt une importance particulière).

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 17H00 À 18H30

SÉANCE PRATIQUE FACULTATIVE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Séance d'entraînement par intervalles pyramidale, telle que décrite dans l'article (Thibault et Dubois), dans le magazine européen Zatopek.

Lieu : Piste de 500m au Lac-Beauport

HORAIRE DES ACTIVITÉS POUR LE COURS EXPERT 2.0

JUIN 2017



MERCREDI 14 JUIN

DE 8H00 À 10H00

TECHNIQUE DE COURSE ET CHAUSSURES : DISCUSSION SUR LES MEILLEURES PRATIQUES

Mise à jour des niveaux d'évidence et des recommandations pratique à faire aux coureurs. La science est décortiquée et analysée en détail. Pour connaisseur seulement !

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 10H30 À 12H00

ASPECT PRATIQUE SUR LA CHAUSSURE

Dans l'objectif de connaître la réalité sur le terrain, rien de mieux que d'aller directement en magasin. Vous échangerez avec un conseiller en chaussures compétent et attentionné. À travers une personnalisation de la prescription et/ou vente de chaussure, apprenez à répondre aux questions les plus épineuses et apprenez à bien recommander une chaussure en différenciant les caractéristiques spécifiques intéressantes des « technologies » promues par les compagnies.

Lieu : Boutique Performance Bégin, boutique basée sur les données probantes

DE 13H00 À 13H45

LA COURSE CHEZ LES ENFANTS

C'est un fait, la majorité des enfants utilisent la course dans un contexte de jeu ou de simple déplacement. Maintenant, compte tenu des balises établies, qu'en est-il de l'intégration de cette activité physique dans leur quotidien afin de favoriser leur développement moteur ? Cette conférence vous permettra d'y voir plus clair.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 14H00 À 15H00

NOUVEAUTÉS SCIENTIFIQUES

Dans cette conférence, nous proposons une mise à jour scientifique et de nouvelles données probantes traitant notamment des sujets suivants : orthèses plantaires (semelles orthopédiques), recommandations en course à pied pré et post grossesse, vêtements compressifs (chaussettes de contention) et récupération après l'effort (bains de glace, bains contrastes).

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 15H00 À 16H00

LÉSION DU LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR (LCA) ET COURSE À PIED

Même si lésion du LCA est rare en course à pied, la reprise de la course est généralement le premier objectif « sportif » des patients. Nous reviendrons sur les mécanismes de rupture, les intérêts des différents traitements, et les principes de rééducation et d'évaluation de la récupération. Nous aborderons les critères de reprise de la course à pied, la démarche à suivre ainsi que les complications qui peuvent survenir et leurs causes. Enfin, nous discuterons des facteurs de risque de lésion et de récurrence, et un point particulier portera sur la notion de valgus dynamique et ces implications en rééducation.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DÈS 16H30

ENTRAÎNEMENT DE COURSE EN TRAIL (FACULTATIF)

DÈS 18H00

APÉRO CHEZ BLAISE PUIS SOUPER CHEZ ARCHIBALD AU LAC-BEAUPORT



HORAIRE DES ACTIVITÉS POUR LE COURS EXPERT 2.0

JUIN 2017



JEUDI 15 JUIN

DE 8H00 À 10H30 NUTRITION ET COURSE À PIED

La nutrition est un facteur clé dans l'amélioration des performances physiques. Elle offre de vastes possibilités et permet d'optimiser les performances tant dans un contexte d'entraînement récréatif ou de compétition. Cette présentation survolera les plus récentes recommandations sur la gestion de l'alimentation en fonction des phases de préparation et d'entraînement ainsi qu'en compétition. Nous aborderons également certaines pratiques alternatives telles que la diète faible en glucides. Nous discuterons des besoins d'hydratation et de la pertinence d'utiliser des suppléments d'électrolytes dans le cadre d'épreuve d'ultra-endurance. Finalement, nous terminerons avec un survol de quelques suppléments couramment utilisés par les coureurs.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 10H45 À 12H00 TRAITER UN PATIENT; PAS UN DIAGNOSTIC OU UNE RADIO

Une réflexion approfondie sur différents sujets sera abordée avec les participants. Au programme: la douleur, la gestion des douleurs chroniques, la bonification de l'effet placebo, la compréhension de l'effet nocebo, l'intérêt de l'imagerie para-clinique en médecine musculosquelettique, la compréhension des réels mécanismes de fonctionnement de différentes modalités utilisées en physiothérapie comme la thérapie manuelle orthopédique.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 13H00 À 13H15 AUGMENTER LE BONHEUR DE SA PRATIQUE AVEC UNE CLIENTÈLE DE COUREUR

Réflexion sur le bonheur au travail. Comment faire la promotion de ses services et créer une clientèle qui nous ressemble. Un modèle et des pistes de solutions seront discutées.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 13H15 À 14H15 MARKETING WEB - VOTRE PRÉSENCE EN LIGNE, EN 4 POINTS

Vos clients sont sur Internet, et ils vous cherchent. Soit ils vous trouveront, soit ils trouveront votre compétiteur. Formation éclairée et surtout très concrète sur les éléments à intégrer à votre stratégie web.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 14H30 À 15H00 MONTER SON RÉSEAU WEB EN UTILISANT LES OUTILS DE LCDC

Démonstration « en direct » de l'utilisation de la plateforme VIP du site La Clinique Du Coureur. La construction d'un réseau virtuel augmente les chances que le référencement naturel d'une requête, c'est-à-dire les mots-clés utilisés par l'internaute coureur, pointe vers le site web de La Clinique Du Coureur et les pages correspondantes de votre réseau local. Ainsi, plusieurs publics en quête d'une nouvelle chaussure de course, de la boutique la plus proche, d'une compétition ou d'un club dans leur région, trouveront aussi les spécialistes près de chez eux, soit VOUS!

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DE 15H00 À 16H00 APPS 2017

Actualiser sa pratique clinique et ses connaissances à la nouvelle ère technologique, sans se perdre dans le tsunami de propositions que le marché vous offre n'est pas une tâche facile. Cette conférence vous aidera à faire les choix technologiques les plus fonctionnels et judicieux pour l'évaluation et l'orientation des coureurs qui vous consultent.

Lieu : 95, Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

DÈS 19H00 SORTIE EN SOIRÉE; VIVEZ L'AMBIANCE DE QUÉBEC !



HORAIRE DES ACTIVITÉS POUR LE **COURS EXPERT 2.0** JUIN 2017



VENDREDI 16 JUIN

JOURNÉE LIBRE

**VISITE DE LA CHUTE MONTMORENCY
À PIED, EN JOGGING OU EN BUS (FACULTATIVE)**

SAMEDI 17 JUIN

DE 9H00 À 16H00

ANALYSE DE CAS CLINIQUES COMPLEXES

Quelques cas complexes seront évalués et analysés en équipe. Ensuite un plan de traitement sera proposé par chacun des experts indépendamment des autres thérapeutiques... question de pouvoir observer l'approche réelle de chacun des experts dans la prise en charge de ces cas cliniques.

Lieu : Clinique de physio PCN la Capitale

DÈS 16H00

EXAMEN FINAL ET RETOUR SUR LA FORMATION

DÈS 18H30

APÉRO SUR LES PLAINES D'ABRAHAM

DIMANCHE 18 JUIN

TRANSPORT À L'AÉROPORT



