

**Programme cours 1.2 : Exercices thérapeutique en course à pied  
Comme notifié dans le dossier FIF PL  
Total : 7 heures de cours ( 3h de théorie et 4h de pratique)**

Introduction (0:10min total)

Présentation

-conférenciers

-Audience

Explication du contenu et du fonctionnement de la journée

Révision des concepts du cours 1.0 (0 :20min total)

Stress tissulaire (1h00)

Principe d'adaptation

Quantification du stress Mécanique

Principe de prise en charge

Principes et outils de traitement (1h00)

- La Mobilité : les buts/ les étapes/ la science : ce qu'en disent les experts
- La Stabilité : le but/ les étapes/ la science : ce qu'en disent les experts
- L'adaptation tissulaire : le but/ les principes. La science : ce qu'en disent les experts

La Mobilité et la Stabilité (1h45)

La Hanche : Protocoles et exercices. Une efficacité clinique documentée ? Pratique

Le Genou : Protocoles et exercices. Une efficacité clinique documentée ? Pratique

Le pied : Protocoles et exercices. Une efficacité clinique documentée ? Pratique

L'adaptation tissulaire : traitement des tendinopathies. (2h00)

- La physiopathologie : état des lieux des connaissances.
- L'examen clinique : la place des examens complémentaires ?
- Le traitement :
  - En fonction du stade
  - Les facteurs aggravants
  - La clé : Stimuler l'adaptation
- La quantification du stress Mécanique
- Principes
- Que dit la science depuis William D Stanish en 1986 à nos jours. (Hakan Alfredson, Ebonie Rio, Michael Rathleff, Rikke Beyer, Gill Cook)
- Posologie
- Mise en pratique.

Discussion et échanges. (0h45h)

