

Cours pratique d'une journée, complémentaire à la formation «Nouveauté dans la prévention des blessures en course à pied», dans lequel le participant pratique et intègre des exercices d'assouplissement, de renforcement, de proprioception et de contrôle moteur. Plus de 100 exercices thérapeutiques, un peu de science, beaucoup de pratique et plein de nouvelles idées pour mieux orienter vos patients coureurs. (La formation 1.0 est un prérequis pour ce cours)

(La formation 1.0 est un prérequis pour ce cours. Réservé aux professionnels en droit de produire un diagnostic.)

COURS 1.2 - OBJECTIFS

EN SE BASANT SUR LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES LES PLUS RÉCENTES, LES PARTICIPANTS SERONT AMENÉS À ATTEINDRE LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- connaître les indications guidant la prescription d'exercices de flexibilité, de stabilité ou d'adaptation tissulaire chez le patient coureur;
- sélectionner les exercices les plus appropriés, et les plus efficaces, au traitement des pathologies spécifiques du coureur;
- connaître les dernières tendances et nouvelles théories relatives à la physiopathologie et au traitement des tendinopathies;
- intégrer par la pratique l'ensemble des exercices fondamentaux, dans le cadre du traitement et de la prévention des blessures chez le coureur;
- prescrire de nouveaux exercices dans le but de traiter les blessures du coureur;
- découvrir les différents experts ayant contribué à l'avancement de la science des exercices liés au traitement et à la prévention des blessures du quadrant inférieur.

HORAIRE

8:30	à	9:00	INTRODUCTION, RÉVISION DES CONCEPTS ESSENTIELS (Quantification du stress mécanique, principe d'adaptation et de protection, facteurs intrinsèques causals, choix des chaussures, recommandations sur la technique de course, etc.)
9:00	à	10:30	EXERCICES DE MOBILITÉ (articulaire, musculaire, neuro-méningée) Science ; But ; Étapes ; Exercices des experts ; Pratique
10:30	à	10:45	PAUSE
10:45	à	12:00	EXERCICES DE STABILITÉ (gainage du tronc, ballon suisse, l'étoile de hanche, SBIT, SFP, gainage pied, etc.) Science ; But ; Étapes ; Exercices des experts ; Pratique
12:00	à	13:00	PAUSE REPAS
13:00	à	13:30	EXERCICES DE STABILITÉ (suite)
13:30	à	14:15	EXERCICES D'ADAPTATION TISSULAIRE (tendinopathies, SSTM, fasciopathie plantaire, lésion musculaire, etc.) Science ; But ; Étapes ; Exercices des experts ; Pratique
14:15	à	14:30	PAUSE
14:30	à	16:30	EXERCICES D'ADAPTATION TISSULAIRE (suite)
16:30	à	17:00	CONCLUSION

TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 7 HEURES