LA SANTÉ PAR LA
COURSE À PIED

LA CLINIQUE DU COUREUR

HORAIRE DES ACTIVITÉS COURS EXPERT 2.0 JUIN 2020
Horaire sujet à changement

JEUDI 4 JUIN

TRANSPORT DE L'AÉROPORT OU DE LA GARE

Une navette viendra vous chercher pour vous amener à l'hôtel

Coucher à l'hôtel Entourage-sur-le-Lac au Lac Beauport

VENDREDI 5 JUIN

Dès 8h30 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS ET COCKTAIL DE BIENVENUE à l'hôtel Entourage-sur-le-Lac.

Dès 10h30 : départ pour la ville, visite de la ville
DÉJEUNER en ville à votre charge
Retour vers 15h00 à l'hôtel Entourage-sur-le-Lac au Lac Beauport

Dîner à votre charge

SAMEDI 6 JUIN

LIEU : Le Saisonnier, Lac-Beauport, site du Trail La Clinique du Coureur

6h30 : RENCONTRE ÉQUIPE MÉDICALE PRÉ-COMPÉTITION (FORMATION FACULTATIVE)

PARTICIPATION AU TRAIL LA CLINIQUE DU COUREUR (5 KM - 10 KM – 20 KM - 30 KM - 50 KM)

Repas inclus après votre course

À partir de 17h30 : Dîner BBQ (inclus)

Coucher Hôtel Entourage-sur-le-Lac au Lac Beauport

DIMANCHE 7 JUIN

Lieu : Clinique PCN La Capitale

9h00 à 9h30
PETIT-DÉJEUNER (inclus)

9h30 à 10h30
Mot de bienvenue et ajustement des tablettes – Yves St-Louis

10h30 à 12h00
Couverture médicale de course d'endurance : de l'entorse au collapsus associé à l'effort – Dr. Marc Gosselin
Une revue des pathologies fréquemment rencontrées lors l'événements de course d'endurance sera exposée. La prise en charge 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.

12h00 à 13h00
La place des infiltrations articulaires et péri-tendineuse dans les affections communes du coureur – Dr Simon Benoit.
Où en est la science face à cette pratique répandue ? Quelles sont les indications ? Quels sont les risques ? À quel moment devrait-on suggérer ou ne pas suggérer une infiltration ? Quels sont les produits disponibles ? À qui devrait-on référer ?

13h00 à 13h45
DÉJEUNER (inclus)

13h45 à 18h00
Analyse biomécanique de cas cliniques en laboratoire- Blaise Dubois
Une demi-journée 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 évalué : transition vers le minimalisme, amélioration de la performance, pathologies chroniques ou aigües, etc.

18h00
Retour à l'hôtel Entourage-sur-le-Lac au Lac-Beauport

DÎNER à votre charge
Soirée libre

LUNDI 8 JUIN

PETIT-DÉJEUNER à votre charge

Lieu : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

12h00 à 12h45
DÉJEUNER (inclus)

15h00 à 15h30
Twitter, allié de nos connaissances – Michael Préti
Cette conférence vous permettra d'optimiser votre utilisation du média social Twitter

15h45 à 17h45
Atelier de Fitness Naturel : une approche fonctionnelle du mouvement appliqué à la prévention des blessures et à la mobilité – Mickael Preti

Le monde moderne influence profondément notre condition physique, et la capacité que nous avons à exploiter notre corps - et ses fonctions primitives - pour "survivre". Grimper, porter, courir/marcher, sauter ou encore ramper sont autant de mouvements utilitaires, essentiels à notre quotidien comme à notre état de santé et de bien-être. Nous explorerons les fondamentaux relatifs au Fitness Naturel en nature.

17h00
Retour à l'hôtel

DÎNER à votre charge
Soirée libre

MARDI 9 JUIN

Lieu : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

9h00
PETIT-DÉJEUNER (inclus)

9h30 à 11h30
Nutrition et course à pied – Isabelle Morin
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'entrainement récréatif ou de compétition. Dans le cadre de cette présentation, nous ferons un survol des plus récentes recommandations sur la gestion de l'alimentation en fonction des phases d'entrainement 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'épreuves d'ultra-endurance. Finalement, nous terminerons avec un survol de quelques suppléments couramment utilisés par les coureurs.

11h45 à 12h15
La course chez les enfants – Natacha Gagné
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 ?

12h30 à 13h15
DÉJEUNER (inclus)

13h30 à 16h00
Trucs et astuces pour programmer de bons plans d'entrainement en course à pied – Guy Thibault
Intérêt logique et démontré de l'entrainement 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; affûtage (formule particulière d'entrainement les derniers jours avant une compétition).

16h30 à 17h30
Séance pratique facultative d'entrainement par intervalles – Guy Thibault

DÈS 20H00
APÉRO CHEZ BLAISE PUIS DÎNER AU ARCHIBALD LAC-BEAUPORT (inclus)

MERCREDI 10 JUIN

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

9h00
PETIT-DÉJEUNER (inclus)

9h30 à 11h30
Technique de course et chaussures : discussion sur les meilleures pratiques – Blaise Dubois
Mise à jour des niveaux d'évidence et des recommandations pratiques à faire aux coureurs. La science est décortiquée et analysée en détail. Pour connaisseurs seulement !

11h45 à 12h45
Aspect pratique sur la chaussure – Blaise Dubois
Dans l'objectif de connaître la réalité sur le terrain, rien de mieux que d'aller directement en magasin. À travers une personnalisation de la prescription et/ou vente de chaussures, 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 l'industrie.
Lieu : La Boutique du Lac, boutique basée sur les données probantes.

12h45 à 13h45
DÉJEUNER (inclus)

13h45 à 14h45
Lésion du ligament croisé antérieur (LCA) et course à pied – Benoit de Fontenay
Même si la 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 récidive, et un point particulier portera sur la notion de valgus dynamique et ses implications en rééducation.

14h45 à 15h45
Coureur et lombalgie – Blaise Dubois
Cette conférence identifie les différents sous-groupes de lombalgies chez le coureur ainsi que les caractéristiques biomécaniques modifiables causales à la lombalgie du coureur. Elle vous permettra aussi de comprendre les fondements des recommandations thérapeutiques faites au coureur lombalgique.

16h00 à 16h45
Le surentraînement – Yves St-Louis
Présentation d'une étude de cas qui vous permettra de comprendre et différencier le surmenage du syndrome du surentraînement. Votre rôle de clinicien pour détecter et guider les patients qui présentent des signes de surmenage ou de surentraînement.

DÈS 17H15 : ENTRAÎNEMENT DE COURSE EN TRAIL (FACULTATIF) ou marche direction cabane à sucre.
DÉGUSTATION DE TIRE SUR NEIGE À LA CABANE À SUCRE.

DÎNER à votre charge

JEUDI 11 JUIN

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h00
PETIT-DÉJEUNER (inclus)

8h30 à 9h30
Arthrose et course à pied – Jean-François Esculier
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.

9h30 à 10h30
Meilleures pratiques pour le syndrome fémorropatellaire – Jean-François Esculier
En tant que membre actif d'un groupe international de chercheurs sur le syndrome fémorropatellaire, 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.

10h45 à 11h45
Traiter un patient; pas un diagnostic ou une radio – Sébastien Richard
Une réflexion approfondie sur : la douleur, la gestion des douleurs chroniques, la bonification et 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.
11h45-12h30 Course, marche ou Fitness Naturel

12h00-13h00
DÉJEUNER (inclus)

13h15 à 14h00
Course à pied & périnatalité – Douanka Gendreau
Une conférence appuyée sur la littérature scientifique démystifiant la course à pied et la périnatalité. Vous en apprendrez sur les pathologies pelvi-périnéales, les changements physiologiques survenant durant la grossesse et la période post-partum ainsi que l'impact de ceux-ci sur la pratique de la course à pied.

14h30 à 15h15
Marketing Web : **votre présence en ligne, en 4 points** – David Gill
Vos clients sont sur internet, et ils vous cherchent. Soit ils vous trouveront, soit ils trouveront votre compétiteur. Formation éclaire et surtout très concrète sur les éléments à intégrer à votre stratégie web.

15h30 à 16h00
Monter son réseau web en utilisant les outils de La Clinique du Coureur – Lee-Manuel Gagnon
Démonstration « en direct » de l'utilisation de la plateforme VIP du site de La Clinique du Coureur. La construction d'un réseau virtuel augmente les chances que le référencement naturel d'une requête pointe vers le site de LCDC et les pages correspondantes de votre réseau local. La géolocalisation permettra au coureur de retrouver toute l'information dont il a besoin sur la même plateforme web. 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 la région, trouveront aussi les spécialistes près de chez eux, soit VOUS !

Entraînement de groupe facultatif

Dès 18h00
OUVERTURE DES TERRASSES DANS LE VIEUX-QUÉBEC si la météo le veut

VENDREDI 12 JUIN

Activité de groupe en après-midi vélo, course, escalade?

PRÉPAREZ VOS BAGAGES, LA DERNIÈRE NUIT EST À L'HÔTEL LE CONCORDE DANS LE VIEUX-QUÉBEC

Dîner à votre charge
Soirée libre

SAMEDI 13 JUIN

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

9h00
PETIT DÉJEUNER (inclus)

9h30 à 15h30
Analyse de cas cliniques complexes – Blaise Dubois et Sébastien Richard
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 de experts dans la prise en charge de cas cliniques.

12h00 à 13h00
DÉJEUNER (inclus)

Dès 16h00
EXAMEN FINAL et retour sur la formation

Course ou marche en ville

Dès 20h00 : DÎNER DE CLÔTURE au Cosmos Grande-Allée (inclus)

DIMANCHE 14 JUIN

TRANSPORT À L'AÉROPORT