

Ce cours théorique et pratique d'une journée est complémentaire au cours 1.0 «Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied». Ce cours apporte les connaissances et les compétences essentielles sur la santé abdomino-pelvienne chez les coureurs. Ce cours s'adresse à tous les professionnels de la santé (physiothérapeutes, physiothérapeutes en rééducation périnéale et pelvienne, kinésologues, entraîneurs, professeurs de yoga, etc.) qui ont un intérêt pour la santé abdomino-pelvienne ou qui travaillent auprès d'une clientèle présentant des troubles abdomino-pelviens et à risque de développer ces problèmes.

Ce cours procure également des outils thérapeutiques préventifs, mais également curatifs pour le traitement de cette clientèle. Plus spécifiquement, dans ce cours, il est, entre autres, question de discuter de l'influence de la grossesse, de la période post-partum, de l'allaitement et de la ménopause sur la course à pied. Les principales pathologies abdomino-pelviennes rencontrées chez les coureurs sont également abordées.

## COURS 1.9 - OBJECTIFS

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

- connaître l'anatomie de la région abdomino-pelvienne
- connaître les principaux troubles abdomino-pelviens rencontrés chez les coureurs
- comprendre l'influence de la course à pied sur la région abdomino-pelvienne
- appliquer le concept de quantification du stress mécanique au périnée
- comprendre l'influence de la grossesse, de la période post-partum, de l'allaitement et de la ménopause sur la pratique de la course à pied
- utiliser le programme de retour à la course à pied après l'accouchement
- évaluer et analyser la fonction abdomino-pelvienne chez les coureurs
- prescrire les exercices thérapeutiques appropriés chez la coureuse enceinte ou en post-partum

## HORAIRE

### 8h30-9h30

- Anatomie abdomino-pelvienne
- Core
- Pression intra-abdominale
- Piston diaphragme/ PP

### 9h30-10h30

- Troubles abdomino-pelviens (incontinence urinaire, prolapsus pelviens, diarrhée du coureur, diastase de grands droits de l'abdomen)

### 10h30-10h45

- Pause

### 10h45-12h00

- Plancher pelvien & sports
- Évaluation du coureur (respiration, posture, piston entre le diaphragme et le plancher pelvien, évaluation externe des muscles du plancher pelvien, examen abdominal)

### 12h00-13h00

- Dîner

### 13h00-14h00

- Évaluation du coureur (suite)
- Traitement du coureur (dont exercices des MPP, exercices fonctionnels et conseils pour la pratique de la course à pied)

### 14h00-15h45

- Périnatalité (grossesse, post-partum, allaitement)
- Exercices thérapeutiques (grossesse, post-partum)

### 15h45-16h00

- Pause

### 16h00-16h30

- Autres populations (péri-ménopause, hommes)

### 16h30-17h00

- Histoires de cas
- Conclusion
- Discussion/ questions

**TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 7 HEURES**