



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION 1.2 EXERCICES THÉRAPEUTIQUES EN COURSE À PIED

Intitulé de l'action de formation

1.2 Exercices thérapeutiques en course à pied

Prestation de formation à destination des professionnels de santé en droit de produire un diagnostic et un traitement.

Contexte

La prescription d'exercices fait partie intégrante d'une approche de traitement basée sur les dernières avancées scientifiques pour plus de 20 pathologies rencontrées chez le coureur (syndrome fémoropatellaire, syndrome de la bandelette iliotibiale, tendinopathie d'Achilles, fasciopathie plantaire, lombalgie, pour n'en nommer que quelques-unes). Les guides des meilleures pratiques recommandent cependant de prescrire au maximum entre 2 et 4 exercices à la fois, d'où l'importance de connaître ceux ayant démontré la meilleure efficacité dans les études scientifiques.

Malheureusement, lors du cursus universitaire ou en formation initiale, l'apprentissage de cette prescription n'est que peu ou pas abordé et il répond à un réel besoin chez les professionnels de santé.

Objectif professionnel

Prescrire des exercices thérapeutiques adaptés afin de prévenir et de traiter les blessures du coureur.

Objectifs opérationnels et évaluable de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les indications guidant la prescription d'exercices thérapeutiques d'adaptation tissulaire, de stabilité et de mobilité.
- Sélectionner un ou plusieurs exercices thérapeutiques en fonction des données les plus récentes de la littérature scientifique.
- Pratiquer, expliquer, démontrer et prescrire un exercice thérapeutique.
- Elaborer et adapter un continuum de prescriptions d'exercices afin d'optimiser le résultat final en termes de traitement thérapeutique et préventif des blessures du coureur

Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de santé en droit de produire un diagnostic :

- Libéraux
- Salariés



Prérequis

Les apprenants doivent être des professionnels de santé ayant validé la formation 1.0 Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied

Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur www.lacliniqueducoureur.com à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,
- les modalités d'accès,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Inscription en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 1 jour soit 7h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire

Modalités pédagogiques	Formation en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen de feuilles d'émargement par ½ journées co-signées par les stagiaires, les formateurs et le responsable de Running Education
Méthodes pédagogiques	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges, exercices, expérimentations.
Moyens et/ ou outils pédagogiques	Salle adaptée à la formation (vidéoprojecteur, écran, tableau...), notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur) les ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation. Prévoir



	une tenue de sport adaptée pour les sessions d'exercices pratiques. Les participants travaillent en groupe de 2 ou 3 avec des tables de soins, des tapis de sols, des élastiques, des ballons de klein...
Intervenants	2 intervenants kinésithérapeutes formés par les responsables de La Clinique Du Coureur.
Sanction de la formation	Certificat de réalisation

Contenu

INTRODUCTION : Présentation des formateurs, des objectifs et du déroulé de la formation, QUESTIONNAIRE en amont

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.)

EXERCICES DE MOBILITÉ (articulaire, musculaire, neuro-méningée)

Science

But

Étapes

Exercices des experts

Pratique

EXERCICES DE STABILITÉ (gainage du tronc, ballon suisse, l'étoile de hanche, SBIT, SFP, gainage pied, etc.)

Science

But

Étapes

Exercices des experts

Pratique

EXERCICES D'ADAPTATION TISSULAIRE (tendinopathies, SSTM, fasciopathie plantaire, lésion musculaire, etc.)

Science

But

Étapes

Exercices des experts

Pratique

CONCLUSION



Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.
Evaluation formatives tout au long de l'action de formation
Questionnaire de sortie après la formation
Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)

Prix de la formation

290 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

Indicateur de résultat en 2020

Niveau d'accomplissement : 771 stagiaires accueillis

Niveau de performance : + de 85% des personnes qui ont répondu sont globalement satisfaits de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Contact pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information : Elodie Rousseau, france@lacliniqueducoureur.com, 07.88.43.13.76