

# Blaise Dubois

Physiothérapeute

La Clinique Du Coureur  
PCN physiothérapie et médecine du sport

95 chemin du Brûlé  
Lac Beauport, Qc  
G3B 2P9, Canada

Email: [blaisedubois@me.com](mailto:blaisedubois@me.com)

Tel : (418) 953-8555



*Physiothérapeute de profession depuis 22 ans, Blaise a fondé l'entreprise affranchie La Clinique Du Coureur en 2008. Leader d'idées novatrices en médecine du sport, auteur, conférencier internationalement reconnu, copropriétaire et co-gestionnaire des cliniques de physiothérapie et de médecine du sport PCN, organisateur d'évènements sportifs d'envergure, coureur par passion, père de 4 enfants et grand-père d'une petite-fille, il est animé par un esprit scientifique critique et croit profondément au partage d'un savoir fiable et accessible qui contribue à la santé des populations.*

*La Clinique Du Coureur est un organisme de formation continue pour les professionnels de la santé qui rayonne sur les 5 continents. Elle est devenue une référence à l'international dans la vulgarisation scientifique et la conception d'outils cliniques innovants qui ont influencé et bouleversé la pratique de dizaines de milliers de professionnels dans le monde. Blaise est à la source, entre autres, de la quantification du stress mécanique, l'indice minimaliste et l'acronyme PEACE & LOVE.*

*Il a aussi récemment développé, avec son équipe, le concept de gestion et de gouvernance affranchie dans le monde entrepreneuriale.*

## Éducation

- Bachelier en physiothérapie : programme de physiothérapie de la faculté de médecine de l'Université Laval (1998)
- Certificat en physiothérapie du sport : SPC (Canadian Physiotherapy Association - 2004)
- Diplôme en physiothérapie du sport : SPC (Canadian Physiotherapy Association - 2005)
- Examen national A : CAMPT (Canadian Academy of Manipulative Physiotherapy - 2004)

## Expérience d'enseignement (universitaire)

- Interventions annuelles (Université Laval)
  - Thérapie du sport (PHT-2510, Faculté de médecine / Département de réadaptation)
  - Diagnostic différentiel et intervention en première ligne (PHT-6006, Faculté de Médecine, Département de réadaptation)
- Chargé d'enseignement clinique, faculté de médecine (Université Laval)
  - Stagiaire en physiothérapie (2000-2010)
  - Stagiaire en médecine (observation ½ journée, 2017 à 2019, plusieurs fois par année)
- Co-enseigne au département de médecine de la faculté de médecine de l'Université Laval (appareil locomoteur, 1er cycle, 2006-2009)
- Chargé de cours (2007) au département d'éducation physique de l'Université Laval (physiologie de l'effort)
- Interventions ponctuelles (Université Laval)
  - Biomécanique et composantes anatomiques (Faculté: Sciences de l'éducation / Département: Éducation physique)
- Interventions ponctuelles (Université du Québec à Trois-Rivières - UQTR)
  - Sécurité, traumatologie et premiers soins en kinésiologie (PPK-1071, département des Sciences de l'activité physique)
  - Sécurité, traumatologie et premiers soins en activité physique (PPK-1023, département des Sciences de l'activité physique)
  - Podiatrie sportive / Doctorat de premier cycle en médecine podiatrique (POD-1032, département des Sciences de l'activité physique)
- Interventions ponctuelles (Université Lausanne, Suisse)
  - La chaussure de jogging : science, controverse et aspect pratique (Biomécanique des locomotions sportives, cycle supérieur avec prof Grégoire Millet, Faculté de biologie et médecine, Département de physiologie, UNIL-CHUV)

## Expérience d'enseignement (cours post-gradués)

- Recherche, développement et enseignement de **plusieurs centaines de cours** et conférences, enseignés en **6 différentes langues dans 15 pays**. Depuis 2005.
  - 1.0 Nouveautés dans la prévention des blessures en courses à pied (17 heures)
  - 1.1 Diagnostics et traitements des blessures du coureur : aspects pratiques (7 heures)
  - 1.2 Exercices thérapeutiques en course à pied (7 heures)
  - 1.3 Prise en charge du pied du coureur (7 heures)
  - 1.4 Tout savoir sur la chaussure de course à pied (10 heures, E-Learning)
  - 1.5 Secrets d'experts : la quantification du stress mécanique de A à Z (10 heures, E-Learning)
  - 1.10 PEACE & LOVE, prise en charge des blessures aiguës (8 heures, E-learning)
  - 2.0 Cours Expert (40 heures)
- Blessures non traumatiques du membre inférieur : Le clinicien et son coffre d'outils (Cours bi-annuel, Atlas Medic, Province de Québec, depuis 2008)
- Prévention des blessures du coureur (pour kinésithérapeutes et entraîneurs) (Cours annuel, Bia Formation, Province de Québec, 2017-2019)
- Taping neuro-proprioceptif (2006-2009)

## Publications revues par les pairs

- Dubois B, Esculier JF. (2019). Soft tissue injuries simply need PEACE & LOVE. *British Journal of Sports Medicine*. In Press. *Altmetric score = 470, higher than 99% of papers in BJSM*.
- Dubois B, Esculier JF, Moore L, Richards C, Frémont P. (2015). Effects of minimalist and traditional running shoes on injury rates: a pilot randomized controlled trial. *Footwear Science*. 7(3):159-164. *Altmetric score = 16, higher than 91% of papers in FS*.
- Esculier JF, Maggs K, Maggs E, Dubois B. A contemporary approach to patellofemoral pain in runners, *J Athl Train*. 2020 Nov 16;55(12):0
- Esculier JF, Dubois B, Roy JS. (2018). Response to: 'Optimising the efficacy of gait retraining'. *British Journal of Sports Medicine*. 53(9):530-531. *Altmetric score = 19, higher than 67% of papers in BJSM*.
- Esculier JF, Bouyer LJ, Dubois B, Frémont P, Moore L, McFadyen BJ, Roy JS. (2018). Is combining gait retraining or an exercise programme with education better than education alone in treating runners with patellofemoral pain? A randomised clinical trial. *British Journal of Sports Medicine*. 52(10):659-666. *Altmetric score = 273, higher than 99% of papers in BJSM*.
- Esculier JF, Bouyer LJ, Dubois B, Leblond J, Brisson M, Chau L, Roy JS. (2018). Predictors of clinical success in runners with patellofemoral pain: secondary analyses of a randomized clinical trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 21(8):777-782. *Altmetric score = 22, higher than 86% of papers in JSAMS*.

- Esculier JF, Dubois B, Bouyer LJ, McFadyen BJ, Roy JS. (2017). Footwear characteristics are related to running mechanics in runners with patellofemoral pain. *Gait & Posture*. 6(54):144-147. *Altmetric score = 70, higher than 99% of papers in G&P.*
- Esculier JF, Bouyer LJ, Dubois B, Frémont P, Moore L, McFadyen BJ, Roy JS. (2017). Infographic: treating runners with patellofemoral pain: appropriate education is key. *British Journal of Sports Medicine*. 52(13):824-825. *No Altmetric score.*
- Esculier JF, Bouyer LJ, **Dubois B**, Frémont P, Moore L, Roy JS, Effects of rehabilitation approaches for runners with patellofemoral pain: protocol of a randomised clinical trial addressing specific underlying mechanisms, *BMC Musculoskeletal Disord*. 2016 Jan 6;17:5.
- Esculier JF, Dubois B, Dionne CE, Leblond J, Roy JS. (2015). A consensus definition and rating scale for minimalist shoes. *Journal of Foot and Ankle Research*. 8:42. *Altmetric score = 166, highest ranked paper in JFAR.*
- Giandolini Marlène, Pierrick J. Arnal, Guillaume Y. Millet, Nicolas Peyrot, Pierre Samozino, Blaise Dubois, Jean-Benoît Morin, 'Impact reduction during running: efficiency of simple acute interventions in recreational runners', *European Journal of Applied Physiology*, Publish online: 09 august 2012. *Altmetric score = 20, higher than 88% of papers in EJAP.*
- Kim Hébert-Losier, Steven J. Finlayson, Matthew W. Driller, Blaise Dubois, Jean-François Esculier, Christopher Martyn Beaven, Metabolic and performance responses of male runners wearing 3 types of footwear: Nike Vaporfly 4%, Saucony Endorphin racing flats, and their own shoes, *Journal of Sport and Health Science*, 2020
- S B. Pairot de Fontenay, J. S. Roy, B. Dubois, L. Bouyer, J. F. Esculier. Validating commercial wearable sensors for running gait parameters estimation. *IEEE Sensors Journal*, Volume: 20, Issue: 14, July15, 15 2020
- Philippe Ouellet, Simon Lafrance, Andrea Pizzi, Jean-Sebastien Roy, Jeremy Lewis, David Høyrup Christiansen, Blaise Dubois, Pierre Langevin, François Desmeules. Region-specific exercises versus general exercises approaches in the management of spinal and peripheral musculoskeletal disorders: a systematic review with meta-analyses of randomized controlled trials, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, In Press.
- Simon Lafrance, Philippe Ouellet, Reda Alaoui, Jean-Sebastien Roy, Jeremy Lewis, David Høyrup Christiansen, Blaise Dubois, Pierre Langevin, François Desmeules, Motor control exercises compared to strengthening exercises for upper and lower extremity musculoskeletal disorders: a systematic review with meta-analyses of randomized controlled trials, *PHYSICAL THERAPY (PTJ)*, In Press

## Publications en processus (revues par les pairs)

- Lavigne A, Chicoine D, Esculier JF, Desmeules F, Frémont P, Dubois B, Physical interventions for preventing stress fractures of the lower limbs: a systematic review and meta-analysis.

## Publications et présentations congrès scientifique

- **Présentations en congrès scientifique (Médical)**
  - FisioFORUM 2020 (Italie)
    - Chaussure de course : science, controverses et aspects pratiques
  - JDK 2020 (France, Journée Dijonnaise de la Kinésithérapie)
    - Innovation en physiothérapie
  - OPPQ-360 2019 (Canada)
    - Peace and Love
  - JFK 2019 (Journées Francophones de Kinésithérapie - Société Française de Physiothérapie)
    - Peace and Love
  - CSM-APTA 2018 (Combined Section Meeting – American Physical Therapy Association)
    - Footwear before Form.
  - CSM-APTA 2017 (Combined Section Meeting – American Physical Therapy Association)
    - Update in minimalist footwear: Is less more?
  - JFK 2017 (Journées Francophones de Kinésithérapie - Société Française de Physiothérapie)
    - Biomécanique de course : science, controverses et aspects pratiques
    - SFP
    - Chaussure de course : science, controverses et aspects pratiques
  - SSP 2017 (Société Suisse des Podologues)
    - Chaussure de jogging : science, controverses et aspects pratiques
  - AQMS-CSM 2017 (Association Québécoise de Médecine du sport et Canadian Sport Medicine association)
    - Nouveautés sur les tendinopathies
    - Running shoes: science and controversies and practical aspects
    - Running technic: science and controversies and practical aspects
  - OPPQ-360 2016
    - Le secret dans le traitement des blessures musculo-squelettiques
  - AQMS 2016 (Association Québécoise de Médecine du sport. Co-directeur scientifique)
    - Prescription réfléchie de la chaussure de course
    - Biomécanique et technique de course : évaluation et recommandations pratiques
    - Lombalgie et course à pied
  - RCCSS 2016 (Congrès Canadien des Chiropraticiens)

- Running shoes: science and controversies and practical aspects
- USS 2016 (Ultra Sports Science)
  - Running shoes: science and controversies and practical aspects
- JFK 2015 (Journées Francophones de Kinésithérapie - Société Française de Physiothérapie)
  - Biomécanique de course
  - Chaussure de course
  - Lombalgie du coureur
  - Le secret dans le traitement des blessures chez le coureur
- **Présentation Poster (science)**
  - Esculier JF, Dubois B, Bouyer LJ, Roy JS. (2017). Un essai clinique randomisé chez des coureurs ayant un syndrome fémoro-patellaire. Journées francophones de la kinésithérapie 2017, Paris, France, Conference Date: 2017/2.
  - Esculier JF, Dubois B, Bouyer LJ, Roy JS. (2017). Liens entre les caractéristiques de la chaussure de course à pied et la biomécanique chez des coureurs ayant un syndrome fémoro-patellaire. Journées francophones de la kinésithérapie 2017, Paris, France, Conference Date: 2017/2.
  - Esculier JF, Bouyer LJ, Dubois B, Frémont P, Moore L, Roy JS. (2016). A randomized clinical trial in runners with patellofemoral pain. Canadian Academy of Sports & Exercise Medicine (CASEM) Congress 2016, Victoria, Canada, Conference Date: 2016/5.
  - La chaussure de jogging : science, controverse et aspect pratique. Revue de la littérature scientifique, Blaise Dubois, Poster #100, l'IFOMPT 2012 (World Congress of Manual/Musculoskeletal Physiotherapy/International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists)
  - Biomécanique de course : science, controverse et aspect pratique. Revue de la littérature scientifique, Blaise Dubois, Poster #95, l'IFOMPT 2012 (World Congress of Manual/Musculoskeletal Physiotherapy/International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists)
  - Dubois B, Esculier JF. (2014). Narrative review on running shoes recommendations Who cares about the evidence? Everything is about marketing! Sport Innovation (SPIN) Summit Canada 2014, Ottawa, Canada, Conference Date: 2014/10.
  - Dubois B, Esculier JF, Moore L, Richards C, Frémont P. (2013). Effect of two running shoe types on injury rates in recreational runners: a pilot RCT. Clinical Journal of Sports Medicine. Canadian Academy of Sports and Exercise Medicine (CASEM) conference 2013, Whistler, Canada, Conference Date: 2013/4.

- **Articles dans magazine non revus par les pairs**
  - Articles de vulgarisation dans le magazine Kmag (4x par année depuis 2011)
  - Chaussure de jogging moderne et la thérapeutique, Blaise Dubois, Profession Kiné #35, 2012
  - Le mystère de la grande pyramide : L'entraînement par EPI sans se blesser Guy Thibault et Blaise Dubois, Zatopek, #21, 2012
  - Chaussure minimaliste versus maximaliste, est-ce la fin des débats, Blaise Dubois, Zatopek, #spécial 2012
  - Le jeu des erreurs, Blaise Dubois, Zatopek, #18, 2011
  - « Les douleurs antérieures du genou : La face cachée de la rotule » et « Les problèmes de genou chez l'enfant » Coauteur de deux publications dans la revue Le médecin du Québec en juillet 2003
  
- **Auteur**
  - « La Clinique Du Coureur, la santé par la course à pied », 2019 avec Alexis Berg et Frédéric Berg, 496 pages, Éditions Mons.
  
- **Examineur et Reviseur (scientifique)**
  - Jason Blair, Thesis, 2018
  - Plusieurs révisions d'articles scientifiques avec différents journaux
  
- **Participation à des études Delphi ou consensus d'experts internationaux**
  - Yamato TP, Saragiotto BT, Lopes AD, A consensus definition of running-related injury in recreational runners: a modified Delphi approach, J Orthop Sports Phys Ther, 2015 May;45(5):375-80.
  - C J Barton, D R Bonanno, J Carr, B S Neal, P Malliaras, A Franklyn-Miller, H B Menz, Running retraining to treat lower limb injuries: a mixed-methods study of current evidence synthesised with expert opinion, Br J Sports Med, 2016 May;50(9):513-26.
  - Massamba M'BAYE, Romain TOURILLON, François FOURCHET, Enquête d'évaluation des connaissances des kinésithérapeutes/physiothérapeutes du monde francophone concernant l'examen clinique de l'entorse externe de cheville et l'instabilité chronique de cheville. (International Ankle Consortium - IAC)

## Distinctions

- Prix d'excellence 2020 de l'Ordre professionnel de la physiothérapie.
- Prix d'excellence, filière musculo-squelettique de la promotion 1998 du Baccalauréat en physiothérapie de l'université Laval.
- Journal of Foot & Ankle Research: first ranked article in the history of the Journal (score based on accesses, citations, Altmetric score).
- British Journal of Sports Medicine: 'One of the key papers of the year 2017' for 'Is combining gait retraining or an exercise program with education better than education alone in treating runners with patellofemoral pain?'

## Conférences grand public et pour professionnels

- Plus de 200 conférences données à travers le monde
  - Courir vite, avec plaisir et sans se blesser
  - Mythes et réalité en course à pied
  - Améliorer vos performances en course à pied
  - Petits secrets de traileurs
- Participation à des débats publics de panel d'experts sur la course à pied
  - The Re-Evolution of Running / Discover Pain Free Movement for Life 2010 (Shepherdstown, West Virginia, USA)
  - The Re-Evolution of Running: Where Science and Shoes Meet 2011 (Shepherdstown, West Virginia, USA)
  - The Elements of Sustainable Running 2011 (Boulder, Colorado, USA)
  - Chaussure de course minimaliste vs traditionnelle 2011 (Montréal, Québec, Canada)
  - Running shoes: Science, controversy and practical aspect 2011 (The Running Event - Austin, Texas, USA)
  - Traditional Shoes versus Minimalist Shoes, Where Science Meets the Road 2012 (Vancouver, BC, Canada)
  - The Great Running Shoe Debate 2012 (Melbourne, Australia)
  - Newcastle Running Forum "The Future of Running- is less really more?" 2012 (New Castle, Australie)
  - Débat "Prévention, chaussure, technique de course" 2014 (Lausanne, Suisse)
  - Grand débat sur la technique de course 2015 (Montréal Canada)
  - Débat « Faut-il apprendre à courir » 2018 (Grenoble, France)
- Plusieurs autres conférences données (santé, entraînement, ...)
  - Sport étude Québec
  - Clubs de course à pied
  - École primaire, secondaires et Cegep
  - Cegep Garneau 'science et course à pied'
  - Cegep St-Foy 'science et course à pied'
  - Niveau 4, tâche 6 (Récupération et régénération) du programme national de certification des entraîneurs (PNCE)



- Les nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied (PNCE)
- Thérapeutique en douleur chronique (SAAQ)
- Facteurs extrinsèques des blessures en course à pied (AQMS)
- Biomécanique de course (TQ)
- Les tendinopathies
- Le rôle des exercices de souplesse dans la prévention des blessures (AKQ)
- L'entraîneur et l'athlète blessé (AKQ)
- Prévention des blessures chez l'enfant en développement
- La chaussure de jogging : science, controverse et aspect pratique (AOPQ)
- Biomécanique de course : science, controverse et aspect pratique (AQPMO)
- Les douleurs antérieures du genou : la face cachée de la rotule
- Le genou, de la théorie à la pratique clinique (ACMS)
- Le genou non traumatique (coenseignant)
- Le genou traumatique (coenseignant)
- L'épaule non traumatique (coenseignant)
- La lombalgie : de l'évaluation au traitement
- L'orthèse plantaire : pour ou contre
- Plat ou creux : pied de nez à la science
- Le pied dynamique
- Chaussures et blessures (CCCOP)
- Physiothérapie, Chiropratique, Ostéopathie : Comment nous démêler ? (coenseignant, FMOQ)
- PEACE & LOVE, conférence Zoom 2020 (Italie, Japon, Espagne, France, Canada)

## **Présentation (entrepreneuriat, gestion et gouvernance)**

- Groupe TEC
  - Novembre 2020 (groupes privés Mtl)
  - Août 2020 (groupes privés Québec)
- Le rassemblement (Groupe entreprise en santé) : Innovation en gestion d'entreprise (Novembre 2020)
- Intervenant : Sport Inc. Programme Lancement d'une entreprise « Effet d'entraînement : le leadership, du sport à l'entrepreneuriat » (2020 - ...)

## **Formation (entrepreneuriat, gestion et gouvernance)**

- Groupe TEC : nombreux conférenciers internationalement reconnus (2019 - ...)

## **Formations continues**

- Cours de manipulation vertébrale (Jim Meadows)
- Cours de thérapie manuelle
  - E2-V2, E3-V3
  - Cours de quadrant supérieur et inférieur
- Formation OPPQ
  - Pathologies discales (Y Plourde - 1999)

- Le coude (S Marcotte - 1999)
- Le pied (E Maheu - 2008)
- L'épaule (J Tardif - 2000)
- Formation de premier Répondant
- Formation en kinésiotaping (EU -2006)
- Cours sur la biomécanique de course
  - « Evaluation and treatment of the injured runner » (Irene Davis-2011)
  - « 180running » (Shane Lakins)
  - « ChiRunning » (Danny Dreyer)
  - « Pose Method » (Nicolas Romanov)
  - « running biomechanics » (Greg Lehman)
  - « biomécanique de la course à pied » (Jean-François Harvey-2020)
- Entraînement, exercices et biomécanique
  - Clinical Tendon Masterclass (Jill Cook et Karim Khan - 2018)
  - Functional Movement Assessment for the Manual Therapist - du FMS/SFMA de Gray Cook (K Kiesel and PJ Plisky)
  - Building the Ultimate Back: From Rehabilitation to High Performance (Stuart McGill - 2012)
  - Understanding, prevention and rehabilitation of ACL injuries in athletes (Timothy E. Hewett - 2010)
  - Functional Biomechanics of the Lower Quarter (Christopher M. Powers - 2012 et 2014)
  - Therapeutic Exercises (Bruce Craven - 2012)
  - Clinical Reasoning & Sub-classification for Neuromuscular Therapeutic Exercise (Sean Gibbons - 2011)
  - Contrôle moteur et apprentissage (Université Laval - 2010)
  - Diagnosis & treatment of Movement System Impairment Syndromes (Shirley Sahrmann - 2009)
  - Programme national de formation en technologie de performance (Roger Jackson, Alex Baumann - 2006)
- Cours sur la science
  - Cochrane Standard Author Training (Centre Canadien Cochrane - Ottawa)
  - Formation pour auteurs Cochrane (The Canadian Cochrane Centre - Québec)
  - Diagnostics (Chad Cook-2016)
- Formations spécialisées
  - McKenzie partie A (Gabor Sagi, 2018)
  - The elbow (Jeremy Lewis, 2017)
- Plusieurs autres formations, symposium, congrès, conférences sur : Médecine du sport (AQMS et ACMS), nutrition sportive, principes d'entraînement, massage, etc.

## Rayonnement professionnel

- Fondateur de La Clinique Du Coureur
  - Entreprise affranchie de 63 personnes œuvrant dans 15 pays

- Accrédité par le BJSM pour son éducation internationale de qualité
- Copropriétaire des cliniques de physiothérapie et de médecine du sport PCN
  - 13 cliniques à travers la grande région de Québec, comprenant plus de 170 employés et consultants (physiothérapeutes, techniciens en réadaptation, thérapeutes athlétiques, MD du sport, orthopédistes, ostéopathes, nutritionnistes, ergothérapeutes, massothérapeutes, psychologues du sport, etc.)
- Fondateur du Trail La Clinique Du Coureur

## Rayonnement professionnel sportif

- Consultant avec Athlétisme Canada. (Plusieurs compétitions internationales et championnats du monde)
  - Jeux de la francophonie, Ottawa CAN 2001
  - NACAC, Texas USA 2002
  - Championnat du monde jeunesse, Sherbrooke CAN 2003
  - Championnat du monde de cross-country, Lausanne SUI 2003
  - Championnat du monde pour non-voyants, Québec CAN 2003
  - NACAC, Sherbrooke CAN 2004
  - Universiade (FISU), Izmir TUR 2005
  - Championnat du monde de ½ Marathon, Edmonton CAN 2005
  - Jeux de la francophonie, Niamey NIG 2005
  - Jeux PanAm, Rio BRA 2007
  - Jeux PanAm Jr, Port of Spain T&T 2009
  - Universiade (FISU), Shenzhen CHI 2011
- Plusieurs camps d'entraînement (Nouveau Mexique USA-2003, Hawaï-2004, Floride 2002-2003, Miami-2005)
- Plusieurs championnats canadiens et québécois en athlétisme, course sur route et cross-country.
- Plusieurs expériences variées en médecine du sport:
  - 6 ans avec le Rouge et Or athlétisme de l'Université Laval,
  - 3 ans comme consultant avec le « cirque EOS »,
  - 6 ans comme coordonnateur physio pour les clubs élites de foot (soccer) « Dynamo » de la région de Québec,
  - 2 ans avec l'équipe de football (américain) « SJE »,
  - 3 ans avec le triathlon de l'Université Laval, etc.