FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION
1.0 NOUVEAUTÉS DANS LA PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED

Intitulé de l'action de formation

1.0 Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied

Prestation de formation à destination des professionnels de santé (kinésithérapeutes, podologues, médecins, ostéopathes, podologues…) traitant les coureurs aux autres sportifs.

Contexte

Les connaissances relatives à la prévention des blessures en course à pied constituent un réel besoin pour les professionnels de santé français. Plus d'1 français sur 7 déclare pratiquer la course à pied (1) soit 11%. Chaque année, environ 50% des coureurs se blessent. La connaissance des pathologies, de la prévention et de leur traitement, de même que l'évaluation biomécanique du coureur s'avèrent donc indispensables.

(1)Kantar Media, base TGI 2018 R2

Objectif professionnel

Développer des connaissances et des aptitudes dans l'évaluation du coureur blessé en analysant la biomécanique de course, les particularités propres à différentes techniques, et les liens entre les blessures de course à pied et l'anatomie, la biomécanique et la force musculaire.

Objectif opérationnels et évaluables de développement des compétences

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

- Identifier la raison des blessures en course à pied et le rationnel diagnostic
- Analyser la biomécanique en course à pied
- Prescrire les chaussures les plus appropriées à chaque coureur ;
- Analyser le patron de course dans un contexte clinique ;
- Sélectionner les techniques de traitement les plus appropriées selon le stade de la blessure (protection vs adaptation) ;
- Reconnaître les indications exigeant des orthèses.

Public visé/Prérequis

Cette formation est accessible aux professionnels de santé (cf. ci-dessus) en exercice mais aussi aux professionnels de santé en devenir :

- Libéraux
- Salariés

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 dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur (www.lacliniqueducoureur.com) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

Durée

La formation se déroule sur 2 jours consécutifs soit 18h de formation.
Une convocation est envoyée par mail 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

Modalité pédagogique et suivi de l'exécution	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	Apports 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), ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation. Prévoir une tenue de sport adaptée pour les expérimentations en course à pied. Un tapis de course, une table de soin, des chaussures de running, des bandes de tapes sont également disponibles pour

	illustrer et faire des expérimentations.
Intervenants	2 intervenants kinésithérapeutes formés par les responsables de La Clinique Du Coureur.
Sanction de la formation	Certificat de réalisation

Contenu

Jour 1.

8h00-8h40 :
PRÉSENTATION : Présentation des formateurs, des objectifs et du contenu de la formation
QUESTIONNAIRE en amont de la formation
10 questions sur les connaissances des participants
8h40-10h00 :
- Détail différents facteurs qui sont à l'origine des blessures en course à pied
- Détail des différents test cliniques pertinent en course à pied

10h15-12h15 :
- Expérimentation pratique de la foulée en extérieur
- Apprentissage de la biomécanique en course à pied
- Explication du rôle des facteurs anthropologiques, biomécanique, de force sur le risque de blessure en course à pied.

13h15-15h15 :
- définition des chaussures en course à pied
- détail scientifique de l'influence des chaussures sur le risque de blessures en course à pied
- Présentation d'un algorithme de prescription de chaussures en fonction des blessures

15h15-18h00
- Intégration de tous les éléments influençant la biomécanique du coureur
- Présentation de la théorie de l'analyse biomécanique sur tapis de course
- Expérimentation sur tapis de course pour étudier la foulées et apprendre à faire les changements nécessaires pour soigner un coureur.

Après 18h : footing avec les participants volontaires.

Jour 2

8h00-8h30 : Ouverture du deuxième jour de cours avec analyse de la rétention d'informations du 1er jour de cours.

8h30-10h00 :
- Explication des paradigmes de protection versus adaptation
- Explication approfondie de la notion de quantification du stress mécanique

10h15-12h15 :
- Présentation des facteurs pro-adaptatifs et anti-adaptatifs ainsi que le rôle des anti-inflammatoires.
- Apprentissage de la notion de modulation de l'entraînement
- Explication du rôle des étirements et pratiques des gammes athlétiques

13h15-15h15 :
- Explication du fonctionnement des ressources mises à disposition après la formation et du sondage à faire post-formation
- Réflexions autour de l'orthèse plantaire et meilleures indications
- Intégration des éléments appris et constitution d'une séance de kiné au regard des éléments appris

15h30-17h30
- Présentation du travail de groupe par pathologies
- Présentation scientifique sur l'hydratation les aigus qui peuvent arriver en course

17h30-18h00 : CONCLUSION test connaissances post-cours + correction.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.
Evaluations formatives tout au long de l'action de formation.
Questionnaire d'évaluation de l'atteinte des objectifs opérationnels par les stagiaires 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

620 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

Indicateurs de résultats au 30/09/2021

Niveau d'accomplissement : 860 Stagiaires accueillis

Niveau de performance : 94 % des répondants sont très 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