



## 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 au 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
- Etudiants



### 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](http://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](http://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**

<b>Modalité pédagogique et suivi de l'exécution</b>	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
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Apports théoriques illustrés par des exemples, échanges, exercices, expérimentations.
<b>Moyens et/ ou outils pédagogiques</b>	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.
<b>Intervenants</b>	2 intervenants kinésithérapeutes formés par les responsables de La Clinique Du Coureur.
<b>Sanction de la formation</b>	Certificat de réalisation

## Contenu

### Jour 1.

**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

- Paradoxe africain
- Cas clinique « M. Périostite »
- Orientation et modulation de la perception populaire
- Course à Pied
- Généralités et statistiques
- L'environnement du coureur
- Évaluer un coureur blessé
- Physio pathogénèse
- Stress tissulaire
- Impact et course à pied
- Principe d'adaptation
- Mise en stress préventive
- Modulation de l'entraînement
- Facteurs intrinsèques
- Anatomie – biomécanique
- Flexibilité
- Soutien musculaire
- Fragilité tissulaire

### **Jour 2**

Période de questions + révision du Jour 1

### **Facteurs extrinsèques**

- Chaussure
- Orthèses plantaires
- Surfaces
- Environnement

### **Traitement**

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 Avenue de la Venise Verte 79000 Niort – 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) Organisme de formation enregistré sous le n°75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) et identifié au répertoire Datadock sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



- Pathologies fréquentes
- Traitement basé sur des données probantes
- Efficacité clinique
- Le transfert (cross-training)

#### **Prévention**

- Principes d'entraînement
- Préparation à l'entraînement
- Réinstaurer les « dynamiques réflexes »
- Autres facteurs à considérer

#### **CONCLUSION**

#### 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@laliniqueducoureur.com](mailto:france@laliniqueducoureur.com), 07.88.43.13.76