

PROGRAMME COURS EXPERT 2.0 FÉVRIER 2022

VENDREDI 28 JANVIER

TRANSPORT DE L'AÉROPORT

Coucher Hôtel Entourage-sur-le-Lac au Lac Beauport

SAMEDI 29 JANVIER

9h00 : COCKTAIL DE BIENVENUE **PETIT-DÉJEUNER** (inclus)

10h30 : VISITE DE LA VILLE

DÉJEUNER (libre à votre charge)

Dès 15h00 : entraînement de course (facultatif) sentiers Lac-Beauport

DÎNER (libre à votre charge)

Coucher hôtel Entourage-sur-le-Lac

DIMANCHE 30 JANVIER

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

8h00 **PETIT-DÉJEUNER** (inclus)

8h30 à 9h00

Mot de bienvenue et ajustement des tablettes – Yves St-Louis

9h00 à 9h30

Twitter, allié de nos connaissances – Michael Prédi

Cette conférence vous permettra d'optimiser votre utilisation du média social Twitter.

12h00-13h00 **DÉJEUNER** (inclus)

9h30 à 16h30

Analyse biomécanique de cas cliniques en laboratoire – Blaise Dubois

Une journée complète à évaluer des coureurs dans les installations de la clinique PCN La Capitale (Clinique reconnue LCDC). Des outils de pointe simples et accessibles aux cliniciens seront utilisés. Des cas de tous les niveaux de complexité sont évalués : transition vers le minimalisme, amélioration de la performance, pathologies chroniques ou aiguës, etc.

DÎNER BBQ chez Blaise Dubois

Préparez vos bagages, dernière nuit à Entourage-sur-le-Lac, direction Le Concorde!

LUNDI 31 JANVIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h00 PETIT-DÉJEUNER (inclus)

8h30 à 9h00

Nouveautés scientifiques – Blaise Dubois

Dans cette conférence, nous proposons une mise à jour scientifique et de nouvelles données probantes traitant notamment des sujets suivants : orthèses plantaires (semelles orthopédiques), recommandations en course à pied pré et post grossesse, vêtements compressifs (chaussettes de contention) et récupération après l'effort (bains de glace, bains contrastes).

9h00 à 10h00

Coureur et lombalgie – Blaise Dubois

Cette conférence identifie les différents sous groupes de lombalgies chez le coureur ainsi que les caractéristiques biomécaniques modifiables causales à la lombalgie du coureur. Elle vous permettra aussi de comprendre les fondements des recommandations thérapeutiques faites au coureur lombalgique.

10h30-12h00

CROSSFIT

12h00-13h00 DÉJEUNER (inclus)

13h00 à 15h00

Technique de course et chaussures : discussion sur les meilleures pratiques – Blaise Dubois

Mise à jour des niveaux d'évidence et des recommandations pratiques à faire aux coureurs. La science est décortiquée et analysée en détail. Pour connaisseurs seulement !

15h00 à 16h00

Aspect pratique sur la chaussure – Blaise Dubois

Dans l'objectif de connaître la réalité sur le terrain, rien de mieux que d'aller directement en magasin. À travers une personnalisation de la prescription et/ou vente de chaussures, apprenez à répondre aux questions les plus épineuses et apprenez à bien recommander une chaussure en différenciant les caractéristiques spécifiques intéressantes des « technologies » promues par l'industrie.

Lieu : La Boutique du Lac, boutique basée sur les données probantes.

16h15 à 17h00

Orthèse plantaire et course à pied – Dominic Chicoine

Plusieurs professionnels conseillent l'orthèse plantaire aux coureurs dans le but d'optimiser leur biomécanique. Cette présentation fera un retour sur l'origine de cette pratique en plus de présenter la plus récente littérature scientifique, qui ne supporte pas cette idée. Les plus récentes théories justifiant leur utilisation en course à pied seront aussi présentées.

Entraînement de groupe facultatif ou soirée Village Vacances Valcartier (selon météo)

DÎNER (libre à votre charge) ou au Village Vacances Valcartier

MARDI 1 FÉVRIER

MATIN LIBRE

PETIT-DÉJEUNER (libre à votre charge)

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

10h00 à 10h30

De la tête aux pieds: exploiter la puissance du cerveau pour progresser et performer sans se blesser - Olivier Baillargeon-Roy

Accompagner patients et athlètes exige de plus en plus que les professionnels de la santé et du sport diversifient leur coffre à outils et s'équipent au rayon de la psychologie. Dans le cadre de cet exposé, vous découvrirez pourquoi un coureur stressé devient souvent un coureur blessé.

10h30 à 11h00

Mobilité et contrôle moteur - Olivier Baillargeon-Roy

L'homo sapiens occidentalensis a sacrifié l'une des qualités premières qui ont assuré la survie de ses ancêtres: son auto-mobilité. Il la tient pour acquise, alors qu'une personne sur trois vit avec un handicap moteur qui la prive de l'extraordinaire pouvoir de se déplacer par une énergie propre; sa propre énergie.

11h00 à 11h45

Le surentraînement – Yves St-Louis

Présentation d'une étude de cas qui vous permettra de comprendre et différencier le surmenage du syndrome du surentraînement. Votre rôle de clinicien pour détecter et guider les patients qui présentent des signes de surmenage ou de surentraînement.

11h45-12h30 DÉJEUNER (inclus)

12h45 à 13h15

La course chez les enfants – Natacha Gagné

C'est un fait, la majorité des enfants utilisent la course dans un contexte de jeu ou de simple déplacement. Maintenant, compte tenu des balises établies, qu'en est-il de l'intégration de cette activité physique dans leur quotidien afin de favoriser leur développement moteur ?

13h30 à 16h00

Trucs et astuces pour programmer de bons plans d'entraînement en course à pied – Guy Thibault

Intérêt logique et démontré de l'entraînement par intervalles (EPI); méthode de Purdy de programmation des séances classiques; formules évoluées et stimulantes d'EPI; méthodes de prescription et de suivi de l'intensité des séances en général et des fractions d'effort des séances d'EPI en particulier; affûtage (formule particulière d'entraînement les derniers jours avant une compétition).

16h30 à 17h30

Séance pratique facultative d'entraînement par intervalles – Guy Thibault

DÎNER (libre à votre charge)

MERCREDI 2 FÉVRIER

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

8h00 PETIT-DÉJEUNER (inclus)

8h30 à 9h15

Arthrose et course à pied – Jean-François Esculier

Les professionnels de la santé recommandent souvent d'éviter la course à pied dans le but de diminuer les risques d'arthrose au genou. Cette conférence explorera la littérature scientifique, qui ne supporte pas cette idée. Elle vous permettra aussi de comprendre comment les cartilages répondent au stress de la course.

9h15 à 10h00

Meilleures pratiques pour le syndrome fémoropatellaire – Jean-François Esculier

En tant que membre actif d'un groupe international de chercheurs sur le syndrome fémoropatellaire, Jean-François vous présentera l'état des preuves relatives à la physiopathologie, à l'évaluation et au traitement de cette blessure très fréquente chez le coureur.

10h00 à 12h00

Nutrition et course à pied – Isabelle Morin

La nutrition est un facteur clé dans l'amélioration des performances physiques. Elle offre de vastes possibilités et permet d'optimiser les performances tant dans un contexte d'entraînement récréatif ou de compétition. Dans le cadre de cette présentation, nous ferons un survol des plus récentes recommandations sur la gestion de l'alimentation en fonction des phases d'entraînement ainsi qu'en compétition. Nous aborderons également certaines pratiques alternatives telles que la diète faible en glucides. Nous discuterons des besoins d'hydratation et de la pertinence d'utiliser des suppléments d'électrolytes dans le cadre d'épreuves d'ultra-endurance. Finalement, nous terminerons avec un survol de quelques suppléments couramment utilisés par les coureurs.

12h00-13h00 : DÉJEUNER (inclus)

13h00 à 14h00

Course à pied & périnatalité – Douanka Gendreau

Une conférence appuyée sur la littérature scientifique démystifiant la course à pied et la périnatalité. Vous en apprendrez sur les pathologies pelvi-périnéales, les changements physiologiques survenant durant la grossesse et la période post-partum ainsi que l'impact de ceux-ci sur la pratique de la course à pied.

14h15 à 16h15

Pathologies des sports d'endurance – Dre. Anne-Marie Leblanc

Le but de la présentation sera de familiariser le participant avec les différentes pathologies qui peuvent être rencontrées lors d'événements d'endurance tels que ultra-marathons, ultra trails, marathons, triathlons, etc. À la fin de la rencontre, le participant sera en mesure d'identifier différentes pathologies ainsi que l'approche clinique appropriée pour venir en aide au patient.

Entraînement de groupe facultatif ou soirée Village Vacances Valcartier (selon météo)

Hockey sur glace patinoire extérieure ou Village Vacances Valcartier

JEUDI 3 FÉVRIER

PETIT-DÉJEUNER libre à votre charge

LIEU : 95 Chemin du Brûlé, Lac-Beauport

9h00 à 10h30

Traiter un patient; pas un diagnostic ou une radio – Sébastien Richard

Une réflexion approfondie sur : la douleur, la gestion des douleurs chroniques, la bonification et l'effet placebo, la compréhension de l'effet nocebo, l'intérêt de l'imagerie para-clinique en médecine musculosquelettique, la compréhension des réels mécanismes de fonctionnement de différentes modalités utilisées en physiothérapie comme la thérapie manuelle.

10h45 à 11h45

La place des infiltrations articulaires et péri-tendineuse dans les affections communes du Coureur – Dr Simon Benoit.

Où en est la science face à cette pratique répandue ? Quelles sont les indications ? Quels sont les risques ? À quel moment devrait-on suggérer ou ne pas suggérer une infiltration ? Quels sont les produits disponibles ? À qui devrait-on référer ?

12h00-13h00 DÉJEUNER (inclus)

13h00 à 13h45

Augmenter le bonheur de sa pratique avec une clientèle de coureur – Blaise Dubois

Réflexion sur le bonheur au travail. Comment faire la promotion de ses services et créer une clientèle qui nous ressemble. Un modèle et des pistes de solutions seront discutées.

14h00 à 14h30

Monter son réseau web en utilisant les outils de La Clinique du Coureur – Lee-Manuel Gagnon

Démonstration « en direct » de l'utilisation de la plateforme VIP du site de La Clinique du Coureur. La construction d'un réseau virtuel augmente les chances que le référencement naturel d'une requête pointe vers le site de LCDC et les pages correspondantes de votre réseau local. La géolocalisation permettra au coureur de retrouver toute l'information dont il a besoin sur la même plateforme web. Ainsi, plusieurs publics en quête d'une nouvelle chaussure de course, de la boutique la plus proche, d'une compétition ou d'un club dans la région, trouveront aussi les spécialistes près de chez eux, soit VOUS !

14h45 à 15h30

Marketing Web : votre présence en ligne en 4 points – David Gill

Vos clients sont sur Internet et ils vous cherchent. Soit ils vous trouvent, soit ils trouvent votre compétiteur. Formation éclair et surtout très concrète sur les éléments à intégrer dans votre stratégie web.

15h45 à 16h30

L'entreprise affranchie : une approche entrepreneuriale humaine – Blaise Dubois

Cet atelier explore des pratiques innovantes de gestion au cœur des succès de La Clinique Du Coureur : une entreprise agile, affranchie, collaborative, axée sur la transparence, la communication et l'utilisation de l'intelligence collective, et qui place l'humain au centre de sa structure et de ses processus. Si vous souhaitez vous initier à des approches créatives d'entrepreneuriat, devenir un acteur de transformation dans votre lieu de travail et mobiliser les ressources humaines autour de vous, vous y trouverez l'inspiration attendue!

Entraînement de course, raquettes ou marche

Apéro chez Blaise

Dès 20h00

DÎNER au Archibald Lac-Beauport (inclus)

VENDREDI 4 FÉVRIER

PETIT-DÉJEUNER (à votre charge)

Dès 9h30

Activités au choix : Fatbike, raquettes, ski de fond

Lieu : Les Sentiers du Moulin, Lac-Beauport

Dès 13h30

DÉJEUNER À LA CABANE À SUCRE (inclus)

DÎNER (libre à votre charge)

SAMEDI 6 FÉVRIER

LIEU : Clinique de physiothérapie PCN La Capitale

8h30

PETIT-DÉJEUNER (inclus)

9h00 à 15h30

Analyse de cas cliniques complexes – Blaise Dubois et Sébastien Richard

Quelques cas complexes seront évalués et analysés en équipe. Ensuite, un plan de traitement sera proposé par chacun des experts indépendamment des autres thérapeutiques, question de pouvoir observer l'approche réelle de chacun de experts dans la prise en charge de cas cliniques.

12h00 à 13h00 DÉJEUNER (inclus)

Dès 16h00

EXAMEN FINAL et retour sur la formation

Dès 19h00 DÎNER DE CLÔTURE sur Grande-Allée (inclus) ET DÉFILÉ DU CARNAVAL

DIMANCHE 6 FÉVRIER

PETIT DÉJEUNER (libre à votre charge)

Dès 11h00

Traîneau à chiens et pêche sur glace à la Pourvoirie du Lac-Beauport

DÉJEUNER (inclus)

Proposition d'activités hivernales

Fatbike

Ski alpin

Ski de fond

DÎNER (libre à votre charge)

LUNDI 7 FÉVRIER

TRANSPORT À L'AÉROPORT